

**PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY  
TERHADAP  
SELF-EFFICACY DAN SUBJECTIVE  
WELL-BEING SISWA SMA NEGERI 1  
BANGUN PURBA KABUPATEN DELI  
SERDANG  
SUMATERA UTARA**

**TESIS**

OLEH

**RIZKA MIANTI  
NPM. 201804006**



**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY  
TERHADAP  
SELF-EFFICACY DAN SUBJECTIVE  
WELL-BEING SISWA SMA NEGERI 1  
BANGUN PURBA KABUPATEN DELI  
SERDANG  
SUMATERA UTARA**

**TESIS**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada  
Pascasarjana Universitas Medan Area

**OLEH**

**RIZKA MIANTI  
NPM. 201804006**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN  
AREA MEDAN  
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

## UNIVERSITAS MEDAN AREA MAGISTER PSIKOLOGI

### HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Self-Efficacy*  
dan *Subjective Well-Being* Siswa SMA Negeri 1 Bangun  
Purba Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara**

**N a m a : Rizka Mianti**

**N P M : 201804006**

**Menyetujui**

**Pembimbing I**



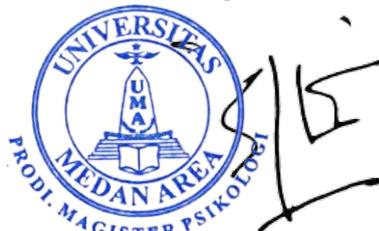
**Prof. Hasanuddin, Ph.D**

**Pembimbing II**



**Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi**

**Ketua Program Studi  
Magister Psikologi**



**Dr. Suryani Hardjo, S.Psi., MA., Psikolog**

**Direktur**



**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (repository.uma.ac.id)15/1/25

**Telah diuji pada Tanggal**

**10 Juni 2024**

---

---

**N a m a : Rizka**

**Mianti N P M :**

**201804006**



**Panitia Penguji Tesis :**

**Ketua : Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog**

**Sekretaris : Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D,**

**Psikolog Penguji I : Prof. Hasanuddin, Ph.D**

**Penguji II : Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi**

**Penguji Tamu : Dr. Amanah Surbakti, M.Psi,**

**Psikolog**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (repository.uma.ac.id)15/1/25

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 10 Juni 2024

Yang menyatakan,



*Rizka Mianti*  
**Rizka Mianti**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizka Mianti  
NPM : 201804006  
Program Studi : Magister Psikologi  
Fakultas : Pascasarjana  
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

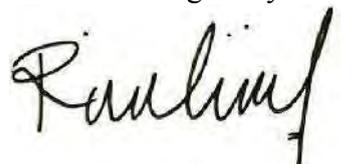
**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP *SELF-EFFICACY* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA KABUPATEN DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan  
Pada tanggal : 10 Juni 2024

Yang menyatakan

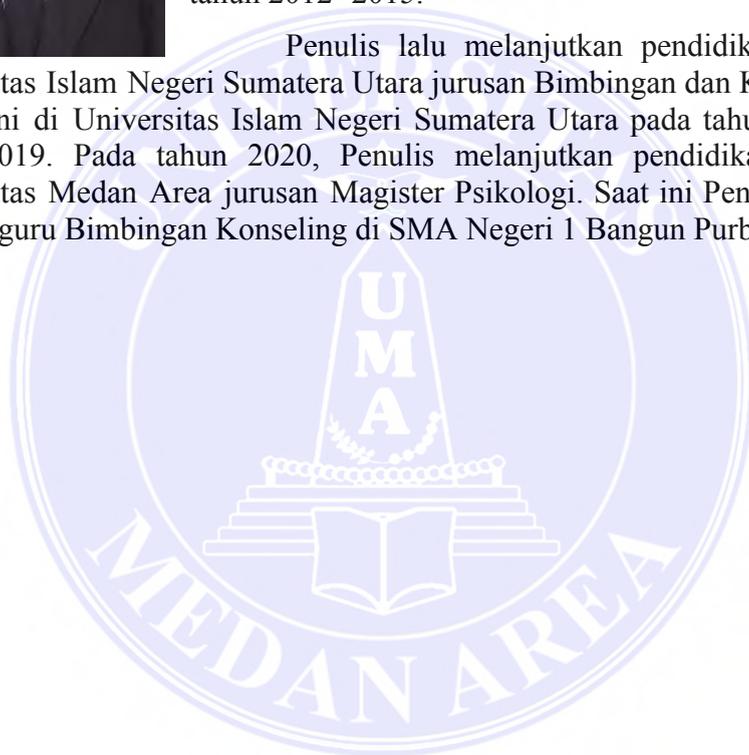
  
**Rizka Mianti**

## RIWAYAT HIDUP



**Rizka Mianti**, lahir di Bangun Purba pada tanggal 10 Februari 1998. Penulis merupakan anak pertama dari Bapak Surianto dan Ibu Asmiah. Telah menempuh pendidikan di SDN 106202 Sialang dari tahun 2003 hingga tahun 2009. Melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang tahun 2009-2012. Setelah itu melanjutkan pendidikan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada tahun 2012- 2015.

Penulis lalu melanjutkan pendidikan Strata 1 di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Usia Dini di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2015 hingga tahun 2019. Pada tahun 2020, Penulis melanjutkan pendidikan Strata 2 di Universitas Medan Area jurusan Magister Psikologi. Saat ini Penulis merupakan seorang guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Bangun Purba.



## ABSTRAK

### **Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* Siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara**

**Rizka Mianti**  
**NPM. 201804006**

Tekanan akademik tinggi, hambatan personal, dan pandemi, dapat menyebabkan stres dan ketidakpercayaan diri pada siswa. Dalam konteks ini, *self-efficacy* dan *subjective well-being* menjadi faktor penting dalam mempengaruhi proses pembelajaran. Kendala seperti kurangnya media untuk mengungkapkan perasaan dan kesulitan dalam mengatasi masalah dapat menjadi hambatan. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bangun Purba ini, bertujuan untuk menguji pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa, melalui pengembangan modul *expressive writing therapy* dan pengaplikasiannya pada siswa. Penelitian, dimulai dengan pengembangan skala ukur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengaplikasian pada siswa, dilakukan dengan metode quasi-experimental dengan bentuk *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian terdiri dari dua kelompok, yakni kelompok eksperimen yang menerima perlakuan *expressive writing therapy* dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelas kontrol, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *self-efficacy* (Wilcoxon test,  $p=0.0798$ ) dan *subjective well-being* (t-test,  $p=0.3691$ ) sebelum dan sesudah post-test. Sementara pada kelas eksperimen, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *self-efficacy* (t-test,  $p<0.05$ ) dan *subjective well-being* (Wilcoxon test,  $p<0.05$ ). Secara bersamaan, keduanya juga dapat ditingkatkan melalui *expressive writing therapy* (MANOVA,  $p<0.05$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa modul *expressive writing therapy* yang dikembangkan dapat meningkatkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada siswa.

**Kata Kunci:** *Expressive Writing Therapy, Self-Efficacy, Subjective Well-Being*

## **ABSTRACT**

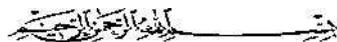
### ***The Impact of Expressive Writing Therapy on Student's Self-Efficacy and Subjective Well-Being Conducted at SMA Negeri 1 Bangun Purba Deli Serdang Regency North Sumatera Province***

***Rizka Mianti***  
***NPM.***  
***201804006***

*High academic pressure, personal obstacles, and the challenges brought by the pandemic can lead to stress and diminished self-confidence in students. In this context, self-efficacy and subjective well-being emerge as crucial factors influencing the learning process. Barriers such as a lack of outlets for expressing emotions and difficulties in overcoming problems can impede students' academic journey. This research conducted at SMA Negeri 1 Bangun Purba aims to examine the impact of expressive writing therapy on students' self-efficacy and subjective well-being. The study involves the development of an expressive writing therapy module, incorporating a scale with validated and reliable measures. The application of this therapy to students follows a quasi-experimental method using a nonequivalent control group design. The research sample consists of two groups: an experimental group subjected to expressive writing therapy and a control group. The results indicate that in the control group, there is no significant difference in self-efficacy (Wilcoxon test,  $p=0.0798$ ) and subjective well-being (t-test,  $p=0.3691$ ) before and after the post-test. However, in the experimental group, a significant difference is observed in both self-efficacy (t-test,  $p<0.05$ ) and subjective well-being (Wilcoxon test,  $p<0.05$ ). Simultaneously, both aspects can be enhanced through expressive writing therapy (MANOVA,  $p<0.05$ ). This research highlights that the developed expressive writing therapy module effectively improves students' self-efficacy and subjective well-being.*

***Keywords : Expressive Writing Therapy, Self- Efficacy, Subjective Well-Being***

## KATA PENGANTAR



Tesis ini dimulai dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kesehatan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul: **“Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* Siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara”**. Penelitian ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi di Universitas Medan Area.

Penulis dengan tulus menyampaikan penghargaan atas dukungan dan bimbingan yang diberikan oleh berbagai pihak selama proses penelitian ini. Namun, penulis juga menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas penelitian ini.

Penelitian ini disusun dengan itikad baik dan semangat untuk memberikan kontribusi positif pada ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat serta menjadi referensi yang berguna bagi perkembangan pengetahuan di masa yang akan datang.

Akhirnya, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingan, serta kepada mereka yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian ini. Semua masukan dan kerjasama yang diberikan amat penulis hargai.

Medan, 1 Juni 2024  
Penulis,

Rizka Mianti  
NPM. 201804006

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan, kesempatan dalam segala hal sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **“Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* Siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara”**. Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis memperoleh bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc sebagai Rektor Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, M.S. sebagai Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area.
3. Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog sebagai Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area
4. Prof. Hasanuddin, Ph.D dan Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi selaku komisi pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D selaku sekretaris yang memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
6. Dr. Amanah Surbakti, M.Psi selaku penguji yang memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
7. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Universitas Medan Area.

8. Kepada orangtua penulis, Ibu Asmiah, dan Bapak Suriyanto, Saudara Penulis, Adinda Lisa Amalia dan Satrio Fathurrahman, serta Suami penulis, M. Aditya Permata Tarigan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
9. Dekson, S.Pd, sebagai Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba telah memberikan izin untuk menjadikan SMA Negeri 1 Bangun Purba sebagai tempat untuk melakukan penelitian.
10. Kepada seluruh Guru, Staf dan Siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Rekan Mahasiswa Magister Psikologi angkatan 2020, terkhusus teman-teman dari kelas A yang telah kebersamai proses perkuliahan penulis.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kesalahan dan kekurangan. oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran agar tesis ini dapat menjadi lebih baik lagi serta dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian di masa yang akan datang.

Medan, 1 Juni 2024  
Penulis,



Rizka Mianti  
NPM. 201804006

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	7
1.3. Rumusan Masalah .....	8
1.4. Tujuan Penelitian .....	9
1.5. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
2.1. Kerangka Teori .....	12
2.1.1 <i>Self-Efficacy</i> .....	12
2.1.1.1 Pengertian <i>Self-Efficacy</i> .....	12
2.1.1.2 Dimensi <i>Self-Efficacy</i> .....	13
2.1.1.3 Klasifikasi <i>Self-Efficacy</i> .....	16
2.1.1.4 Faktor-Faktor <i>Self-Efficacy</i> .....	18
2.1.2 <i>Subjective Well-being</i> .....	20
2.1.2.1 Pengertian <i>Subjective Well-being</i> .....	20
2.1.2.2 Dimensi <i>Subjective Well-being</i> .....	21
2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-being</i> .....	25
2.1.3 <i>Writing Expressive Therapy</i> .....	30
2.1.3.1 Pengertian <i>Writing Expressive Therapy</i> .....	30
2.1.3.2 Manfaat <i>Writing Expressive Therapy</i> .....	32
2.1.3.3 Mekanisme Pelaksanaan <i>Writing Expressive Therapy</i> .....	35
2.1.4 Teori Perkembangan Remaja.....	38
2.1.4.1 Pengertian Remaja.....	38
2.1.4.2 Ciri-ciri Masa Remaja .....	38
2.1.4.3 Tugas Perkembangan Masa Remaja.....	40
2.1.4.4 Konsekuensi Usaha untuk Memperbaiki Kepribadian Remaja .....	45
2.2. Kerangka Konseptual.....	46
2.2.1 Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap <i>Self-Efficacy</i> .....	46



2.2.2 Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap <i>Subjective Well-Being</i> .....	49
2.2.3 Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> .....	51
2.3 Hipotesis.....	54
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>55</b>
3.1. Desain Penelitian.....	55
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
3.3. Identifikasi Variabel.....	56
3.4. Definisi Operasional.....	57
3.5. Populasi dan Sampel.....	58
3.6. Metode Pengumpul Data.....	60
3.7. Teknik Analisis Data.....	62
3.8. Prosedur Penelitian.....	67
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>70</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	70
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	70
4.1.2 Persiapan Eksperimen.....	71
4.1.3 Eksperimen.....	73
4.2. Pembahasan.....	78
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
5.1. Kesimpulan.....	82
5.2. Saran.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

DAFTAR  
TABEL

Tabel 3.1. Distribusi Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Uji Coba	61
tabel 3.2. Distribusi Skala <i>Subjective Well-Being</i> Sebelum Uji Coba	62
tabel 4.1. Distribusi Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba	72
tabel 4.2. Distribusi Skala <i>Subjective Well-Being</i> Setelah Uji Coba	73



DAFTAR  
GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba	54
Gambar 3.1. Diagram Alur Teknik Analisis Data	63
Gambar 3.2. Diagram Alur Prosedur Penelitian	69
Gambar 4.1. Perbandingan Nilai <i>Self-Efficacy</i> Siswa Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan <i>Expressive Writing Therapy</i>	74
Gambar 4.2 Welch Two Sample t-test untuk <i>Self-efficacy</i> pada Kelas Eksperimen	75
Gambar 4.3. Perbandingan Nilai <i>Self-Efficacy</i> Siswa Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan <i>Expressive Writing Therapy</i>	76
Gambar 4.4. Two Sample Wilcoxon test untuk <i>subjective Well-Being</i> pada Kelas Eksperimen	76
Gambar 4.5. <i>Two Sample Wilcoxon Test</i> untuk Melihat Perbedaan Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Self-Efficacy</i> pada Kelas Kontrol	77
Gambar 4.6. <i>Two sample t-test</i> untuk melihat perbedaan data <i>pre-test</i> dan <i>post-test subjective well-being</i> pada kelas kontrol	77
Gambar 4.7. Uji MANOVA	78

DAFTAR  
LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> skala <i>self-efficacy</i>	88
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> skala <i>subjective well-being</i>	95
Lampiran 3. Uji Validitas skala <i>self-efficacy</i>	97
Lampiran 4. Uji validitas skala <i>subjective well-being</i>	101
Lampiran 5. Uji reliabilitas skala <i>self-efficacy</i>	105
Lampiran 6. Uji reliabilitas skala <i>subjective well-being</i>	109
Lampiran 7. Kuesioner <i>self-efficacy</i>	112
Lampiran 8. Kuesioner <i>subjective well-being</i>	116
Lampiran 9. <i>Blueprint</i> modul <i>expressive writing therapy</i>	119
Lampiran 10. Modul <i>expressive writing therapy</i>	139
Lampiran 11. Rekapitulasi hasil kegiatan <i>expressive writing therapy</i>	178
Lampiran 12. Hasil <i>pre-test self-efficacy</i> siswa pada kelas eksperimen	179
Lampiran 13. Hasil <i>post-test self-efficacy</i> siswa pada kelas eksperimen	180
Lampiran 14. Hasil <i>pre-test subjective well-being</i> siswa kelas eksperimen	181
Lampiran 15. Hasil <i>post-test subjective well-being</i> siswa kelas eksperimen	182
Lampiran 16. Rangkaian uji statistik untuk melihat perbedaan data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada kelas eksperimen	183
Lampiran 17. Hasil <i>pre-test self-efficacy</i> pada kelas kontrol	188
Lampiran 18. Hasil <i>post-test self-efficacy</i> pada kelas kontrol	189
Lampiran 19. Hasil <i>pre-test subjective well-being</i> pada kelas kontrol	190
Lampiran 20. Hasil <i>post-test subjective well-being</i> pada kelas kontrol	191
Lampiran 21. Rangkaian uji statistik untuk melihat perbedaan data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada kelas kontrol	192
Lampiran 22. Uji MANOVA	196
Lampiran 23. Rekap Hasil Pelaksanaan Modul <i>Expressive Writing Therapy</i>	198



## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan satu hal penting yang menjadi faktor kemajuan sebuah bangsa. Pendidikan dapat diartikan sebagai pemberian bimbingan kepada peserta didik untuk mencapai pendewasaan dan kecakapan dalam melaksanakan tugas kehidupannya secara mandiri (Purnomo, 2019). Pendidikan dilakukan secara sadar dan terencana agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan negara agar mampu menghasilkan sumber daya manusia terbaik.

Sekolah sebagai salah satu penyelenggara pendidikan formal di Indonesia juga menjadi satu komponen penting dalam terlaksananya proses pendidikan di sekolah. Terdapat banyak kebijakan dan peraturan dalam proses pendidikan yang dilaksanakan di sekolah yang sangat mempengaruhi ketercapaian dari tujuan pendidikan. Dalam hal ini, berbagai macam kebijakan tersebut tentunya tidak terlepas dari siswa sebagai individu yang akan menjalankan proses pendidikan itu sendiri. Siswa sebagai individu dengan rentang usia tertentu juga memiliki tugas perkembangan yang harus mereka jalankan. Siswa jenjang SMA misalnya, dapat dikategorikan sebagai remaja dengan berbagai tugas perkembangan yang salah satunya perubahan kepribadian.

Konsekuensi usaha untuk memperbaiki kepribadian pada remaja bergantung pada beberapa faktor diantaranya; remaja harus menentukan tujuan



ideal yang akan mereka capai agar tidak mengalami kegagalan, remaja juga harus membuat penilaian mengenai kelemahan dan kelebihan dirinya untuk mengurangi kecemasan, perasaan kurang enak, dan tidak bahagia, remaja juga harus memiliki konsep diri yang stabil serta harus merasa cukup puas dengan yang mereka capai dan bersedia memperbaiki prestasi-prestasi di bidang-bidang yang mereka anggap kurang. Berkaitan dengan hal tersebut, *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada remaja juga menjadi satu hal penting yang mempengaruhi proses dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah sebagai seorang siswa (Hurlock, 2003).

Berbagai jenis sistem pendidikan diterapkan sebagai wujud dari penetapan standar baru dalam dunia pendidikan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat dari terjadinya perubahan kurikulum, model pembelajaran baru dengan sarana dan prasarana baru, serta diubahnya model evaluasi pembelajaran guna meningkatkan standar kelulusan siswa. Hal tersebut secara tidak langsung memberikan tuntutan kepada siswa agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang ada. Siswa harus mengoptimalkan proses pembelajaran yang dilakukan serta mengoptimalkan hasil pembelajarannya. Hal tersebut muncul dari dalam diri siswa sebagai bentuk usaha kompetitif agar mampu bersaing dan memperoleh hasil belajar yang baik.

Tekanan dan halangan yang muncul pada diri siswa seringkali dipengaruhi oleh keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan kondisi lingkungan belajarnya. Contohnya termasuk kurikulum sekolah yang padat, pengambilan keputusan, kelanjutan studi, penentuan jurusan, serta variasi karakter dari guru dan teman



sekelas. Selain itu, ekspektasi tinggi dari orang tua yang menuntut pencapaian prestasi maksimal juga turut berperan. Beban akademis yang berat di dalam dan di luar sekolah dapat menyebabkan siswa merasa jenuh, bosan, malas, kurang percaya diri, merasa tidak mampu dalam proses pembelajaran, dan akhirnya menurunkan kualitas belajar mereka. Semua faktor ini pada akhirnya menjadi penghalang bagi pencapaian tujuan pendidikan.

Situasi sulit di mana tuntutan eksternal yang tidak seimbang dengan keinginan dan kapasitas yang dimiliki seringkali menyebabkan siswa mengalami tekanan. Ketidakmampuan mendapatkan pengetahuan, pengalaman, dan dukungan lingkungan yang memadai terhadap kebutuhan siswa seringkali membuat mereka kehilangan keterampilan untuk mengatasi masalah dan mengembangkan potensi mereka. Keterbatasan sarana untuk menyampaikan perasaan siswa juga menjadi hambatan bagi mereka dalam mengekspresikan apa yang dirasakan.

Perubahan rutinitas juga memberikan kesulitan siswa dalam menyesuaikan diri. Tidak jarang, siswa mengalami stres akibat berbagai tekanan tersebut, selain itu, dalam pelaksanaannya, pertemuan tatap muka terbatas juga dibarengi dengan berbagai macam kekhawatiran bagi siswa, baik dari segi kesehatan terkait dengan kondisi akademi ataupun kekhawatiran akan ketidakmampuan dalam melakukan adaptasi dalam bersosial dengan para teman juga dalam melaksanakan tugas pembelajaran. Berbagai kekhawatiran tersebut akhirnya mempengaruhi keyakinan siswa terhadap kemampuan diri dan kebahagiaan siswa.



*Self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan (Baron, Robert & D., 2017). Orang dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung tidak mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi tugas-tugas yang sulit. Ketika dihadapkan pada tugas yang menantang, mereka cenderung mengurangi usaha dan mudah menyerah. Proses pemulihan dan peningkatan *self-efficacy* juga berlangsung lambat bagi mereka ketika mengalami kegagalan. (Bandura, 1997). Dari hasil penelitian terhadap 145 siswa SMKN 8 Malang, ditemukan nilai  $-0,504$  ( $\text{sig} < 0,05$ ), mengindikasikan adanya korelasi signifikan dan berkecenderungan negatif antara efikasi diri dan stres sekolah. Artinya, semakin rendah tingkat efikasi diri seseorang, semakin tinggi tingkat stres sekolah yang dialaminya, dan sebaliknya. (Putri & Tantiani, 2021).

*Subjective well-being* merujuk pada penilaian individu terhadap kehidupannya mencakup penilaian kognitif dan penilaian afektif terhadap kepuasan emosinya (Diener & Lucas, 1999). Seseorang dianggap memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila mereka puas dengan keadaan hidup mereka, sering mengalami emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif. *Subjective well-being* dapat diukur berdasarkan keberadaan perasaan bahagia (Diener & Lucas, 1999).

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Bangun Purba, ditemukan berbagai permasalahan dalam pelaksanaan proses pembelajaran, diantaranya meningkatnya jumlah



ketidakhadiran siswa sejak dimulainya pembelajaran tatap muka pada Oktober 2021 Sampai dengan Januari 2022, menurunnya minat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi negeri jalur prestasi yang berjumlah 76 dari 165 Siswa pada tahun 2021 menjadi 60 dari 203 siswa pada tahun 2022, serta meningkatnya jumlah siswa yang mengundurkan diri dengan total 6 orang siswa terhitung sejak Juli 2021.

Kondisi kelelahan, kecemasan, ketakutan, khawatir, serta jenuh juga dialami siswa akibat ketidakmampuan dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan perilaku tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran, tidak responsif dalam berinteraksi dengan guru mata pelajaran saat pembelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas pembelajaran, membolos sekolah, rendahnya minat untuk mengikuti kompetisi atau ajang perlombaan. Beberapa siswa juga melakukan konseling dengan guru bimbingan konseling dan mengeluhkan beberapa hal yakni perasaan cemas dan tidak mampu mengerjakan tugas secara maksimal, tidak yakin bahwa dirinya mampu mendapatkan capaian belajar sesuai dengan harapannya, dan mulai merasa bosan dengan rutinitas pembelajaran di sekolah. Hal tersebut menunjukkan ciri-ciri rendahnya *self-efficacy* siswa. Beberapa siswa juga menunjukkan ciri-ciri rendahnya tingkat *subjective well-being* yang ditunjukkan dengan perilaku sulit melakukan adaptasi dengan situasi pembelajaran saat ini, sulit berteman dan melakukan interaksi dengan teman sekelas sehingga tidak merasa nyaman saat berada di sekolah. Selain itu, terdapat juga beberapa siswa yang melakukan perlawanan dengan



melanggar peraturan sekolah, dan ketika dilakukan konseling, siswa cenderung mudah marah dan tersinggung.

*Self-efficacy* dan *subjective well-being* merupakan dua hal yang sangat penting bagi siswa karena akan sangat mempengaruhi kemaksimalan proses pembelajaran siswa. Untuk itu, berbagai macam permasalahan yang dapat menyebabkan terganggunya *Self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa, harus segera ditangani dan salah satu cara penanganannya dapat melalui *expressive writing therapy*.

*Expressive writing therapy* merupakan proses menulis berupa manifestasi dan introspeksi dari individu yang dilakukan secara sukarela atau diarahkan oleh seorang terapis atau peneliti (Balton, 2011). Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri dan orang lain, meningkatkan kreatifitas, serta ekspresi diri dan harga diri, juga melibatkan penguatan kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi untuk mencapai katarsis dan mengurangi ketegangan, serta meningkatkan keterampilan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptasi individu (Malchiodi, 2007). Bolton juga menyatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, *distress*, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Balton, 2011).

Hynes & Hynes, dan Thompson (Dalam Bolton et al., 2004) mengelompokkan pelaksanaan *expressive writing therapy* ke dalam empat tahap, yakni : Pertama, *Recognition/Initial write* yang merupakan Langkah awal menuju



sesi menulis. Kedua, *Examination/writing exercise* bertujuan untuk menggali reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu dan merupakan fase dimana proses penulisan terjadi dengan topik tulisan melibatkan peristiwa emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, (Pennebaker, James W Chung, 2007). Topik tidak hanya berkaitan dengan pengalaman masa lalu, tetapi juga mencakup situasi yang sedang dan akan dihadapi di masa mendatang (Dalton & Glenwick, 2009). Ketiga, *Juxtaposition/Feedback*, Dimana tulisan yang sudah dibuat klien dapat dibaca, direfleksikan dan dianalisis bagaimana perasaan peneliti saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca. Keempat, *Aplication to the self*, pada tahap ini, klien didorong untuk menerapkan pengetahuan barunya dalam dunia nyata.

Berbagai fenomena dan penelitian mengenai pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being* yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya inilah yang menyebabkan peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *writing expressive therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan pada latar belakang, berdasarkan observasi, komunikasi, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta data permasalahan siswa yang diperoleh dari pusat pelayanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Bangun Purba, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:



1. Siswa mengalami banyak kekhawatiran dan kesulitan dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
2. Meningkatnya jumlah ketidakhadiran siswa serta kasus pengunduran diri siswa dikarenakan kesulitan dan tidak mampu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi dan proses pembelajaran yang ada.
3. Siswa mengalami perasaan cemas dan tidak mampu mengerjakan tugas secara maksimal, tidak yakin bahwa dirinya mampu mendapatkan capaian belajar sesuai dengan harapannya, dan mulai merasa bosan dengan rutinitas pembelajaran di sekolah.
4. Siswa merasa stres dan tidak puas dengan dirinya sendiri.

### 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba?
2. Bagaimana pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *subjective well-being* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba?
3. Bagaimana pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba?.

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba
2. Untuk menguji pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *subjective well-being* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba
3. Untuk menguji pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba.

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat;

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan bahwa studi ini dapat memberikan kontribusi yang berharga pada pengetahuan ilmiah, menjadi dasar untuk penelitian lanjutan, dan melengkapi pemahaman terutama dalam ranah ilmu psikologi Pendidikan yang mempertimbangkan aspek-aspek tentang *expressive writing therapy*, *self-efficacy* dan *subjective well-being*.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan kompetensi profesional peneliti sebagai guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling untuk mendukung dan memaksimalkan proses pembelajaran dan pengembangan bakat siswa di sekolah.



b. Bagi orang tua

Untuk menambah wawasan dan panduan yang memudahkan bagi orang tua untuk membantu anak dalam mengekspresikan apa yang sedang dirasakan sehingga mampu menjalankan kehidupan efektif sehari-hari.

c. Bagi Kepala SMA Negeri 1 Bangun Purba

Sebagai informasi dalam pengambilan kebijakan terkait proses pembelajaran siswa yang dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan sehingga siswa mampu belajar dan mengembangkan potensinya secara optimal karena *Self-efficacy dan subjective well-being* merupakan salah satu karakter yang dapat memiliki pengaruh dalam proses belajar, berupa manifestasi dari pembentukan karakter; percaya diri, meyakini potensi yang dimiliki, menghargai diri dan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal serta mampu mengendalikan emosi.

d. Bagi Guru SMA Negeri 1 Bangun Purba

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan suatu referensi dalam merencanakan strategi pembelajaran dalam proses meningkatkan hasil belajar anak dengan memahami kondisi yang dirasakan siswa dan bisa membantu siswa untuk menemukan Solusi permasalahan yang dialami sehingga dapat melaksanakan proses serta tugas pembelajarannya secara maksimal.

e. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis maupun penelitian yang berhubungan dengan penelitian peneliti tentang upaya meningkatkan *self efficacy* dan *subjective well-being* siswa.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kerangka Teori

##### 2.1.1 *Self-efficacy*

##### 2.1.1.1 Pengertian *Self-efficacy*

Dalam teori sosial kognitif Bandura, terdapat istilah *self-efficacy* yang berpengaruh terhadap keputusan individu dalam memilih aktivitas, usahanya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi. Dalam konteks kegiatan belajar, *self-efficacy* memberikan dampak pada pilihan siswa untuk melibatkan diri atau menghindari suatu aktivitas pembelajaran. Berkenaan dengan *Self-efficacy*, Bandura (Dalam Schunk et al., 2014) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang tercermin dalam tindakan-tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan.

Dalam Bahasa Indonesia, *self-efficacy* diartikan sebagai penilaian seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang bertujuan untuk mencapai tujuan tertentu. Dasar konsep teori *self-efficacy* melibatkan keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya. *Self-efficacy* merupakan persoalan persepsi subjektif yang berarti bahwa *self-efficacy* tidak selalu mencerminkan kemampuan nyata individu, melainkan terkait dengan keyakinan yang dimiliki mereka (Bandura, 1997). Pendapat lain mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian individu terhadap suatu kemampuan atau kompetensinya untuk menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan tertentu, dan



menghasilkan sesuatu yang diinginkan (Baron & Byrne, 2004). Sebagai tambahan, Santrock menyatakan bahwa, “*self-efficacy* adalah keyakinan bahwa saya bisa”.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, peneliti menyimpulkan *self-efficacy* adalah penilaian atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas-tugasnya. Keyakinan tersebut juga sejalan dengan upaya yang dilakukan individu untuk mewujudkan keyakinannya dalam bentuk nyata sehingga mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan kemampuan yang diyakininya tersebut.

#### **2.1.1.2 Dimensi *Self-efficacy***

*Self-efficacy* seseorang memiliki dimensi-dimensi yang berimplikasi pada kinerja seseorang. *Self-efficacy* dapat dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu *level*, *generality*, dan *strength* (Bandura, 1997). Berikut adalah penjelasannya:

##### **1. Dimensi *Level***

Dimensi ini merujuk pada tingkat kesulitan yang diyakini individu akan dapat mengatasinya. Individu dengan *self-efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu berhasil dalam melakukan suatu tugas dan meyakini usaha yang dilakukan akan sukses. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah memiliki keyakinan yang rendah terhadap hasil usaha mereka.

##### **2. Dimensi *Generality***

Dimensi ini menjelaskan variasi situasi di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Seseorang dapat menilai bahwa mereka

memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam banyak aktivitas atau hanya pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self-efficacy* diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self-efficacy* individu tersebut.

### 3. Dimensi *Strength*

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan dari *self-efficacy* seseorang saat menghadapi tugas atau masalah. Individu dengan keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam upaya yang akan dicapai cenderung tetap teguh meskipun banyak rintangan. Semakin kuat *self-efficacy* dan semakin besar ketekunan, maka semakin tinggi kemungkinan keberhasilan dalam memilih dan melaksanakan kegiatan tertentu.

Selanjutnya, Bosscher dan Smitt (1998) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki tiga dimensi, namun berbeda dengan apa yang dijelaskan oleh Bandura sebelumnya. Adapun tiga dimensi tersebut, yaitu:

#### 1. *Initiative*

Merupakan kesediaan individu dalam berperilaku. Dimensi ini berkaitan dengan perilaku individu untuk siap menghadapi berbagai macam situasi. Beberapa individu percaya bahwa mereka hanya mampu melakukan beberapa perilaku tertentu dalam keadaan tertentu juga. Begitupun, ada individu yang percaya bahwa mereka mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan berbagai macam kondisi.

#### 2. *Effort*

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas maupun ujian. Seseorang memiliki pandangan



yang berbeda-beda akan keyakinannya terhadap proses penyelesaian tugas akademik berbeda-beda. Individu dengan *effort self-efficacy* yang tinggi maka ia akan berusaha semaksimal mungkin ketika menghadapi tugas sesulit apapun. Begitu sebaliknya, ketika individu memiliki *effort self-efficacy* yang rendah maka ia akan merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan ujian meskipun hal tersebut bersifat sederhana dan mudah.

### 3. *Persistence*

Ketekunan dalam menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan ujiannya maka ia akan tekun dalam usahanya menghadapi kesulitan tersebut. Begitupun, ketika individu memiliki keyakinan lemah maka ia akan mudah mengalami down pada saat menghadapi rintangan ataupun kesulitan.

Berbeda dengan Bandura dan Bosscher et.al yang memiliki tiga dimensi dalam mengukur *self efficacy*, Sagone dan Caroli (2014) dalam hal ini memiliki empat dimensi dalam mengukur *self efficacy* yaitu:

#### 1. *Self engagement*

Merupakan ikatan yang diperoleh terhadap diri sendiri. Seseorang akan menunjukkan keyakinan diri, kemampuan untuk memahami diri sendiri dengan baik, dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat.

## 2. *Self oriented decision making*

Merupakan tindakan yang didasarkan pada pemikiran individu itu sendiri dalam mengambil keputusan. Orang yang memiliki sikap ini cenderung membuat keputusan secara mandiri tanpa mempeehatiakn atau meminta masukan dari orang lain.

## 3. *Others oriented problem solving*

Merupakan sikap yang didasarkan pada masukan dari orang lain. individu yang memiliki *others oriented problem solving* cenderung membuat keputusan secara bersama-sama berdasarkan masukan dari orang lain.

## 4. *Interpersonal climate*

Merupakan suasana hati atau perasaan saat berinteraksi dengan orang lain, yang mencerminkan hubungan dasar antara individu.

Dalam penelitian ini, dimensi yang akan digunakan mengacu pada dimensi yang dikemukakan oleh Bandura yakni *self efficacy* dapat diukur dengan tiga dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.

### 2.1.1.3 *Klasifikasi Self-efficacy*

Secara umum *self-efficacy* dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah. Siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah dalam pembelajaran cenderung untuk menghindari banyak tugas belajar, terutama yang menantang. Di sisi lain, siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menghadapi tugas belajar tersebut dengan semangat yang besar. Siswa dengan



*self-efficacy* tinggi akan lebih tekun dalam mengatasi tugas belajar tersebut daripada siswa dengan *self-efficacy* rendah (Jhon W. Santrock, 2009).

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu, meskipun tugas tersebut sulit. Mereka tidak melihat tugas tersebut sebagai sesuatu yang perlu dihindari. Selain itu, individu tersebut mengembangkan minat yang mendalam dan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997).

Individu dengan *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai hasil dari kurangnya usaha keras, pengetahuan dan keterampilan. Mereka akan meningkatkan upaya mereka untuk mencegah kegagalan yang mungkin terjadi. Mereka yang gagal dalam melakukan sesuatu, biasanya dengan cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Sementara orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak mempertimbangkan strategi yang efektif dalam mengatasi tugas-tugas yang sulit. Saat dihadapkan dengan tugas yang menantang, mereka cenderung mengurangi upaya mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam memperbaiki dan mengembalikan *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. percaya akan kemampuan untuk berhasil mengatasi hambatan.
2. Melihat ancaman sebagai peluang untuk diatasi, bukan dihindari.
3. berdedikasi dan tekun dalam berupaya.

4. yakin pada kemampuan diri yang dimiliki
5. jarang menunjukkan keraguan.
6. menyukai tantangan baru.
7. memiliki aspirasi dan komitmen yang kuat terhadap tugas.

Sementara individu yang memiliki *self-efficacy* rendah memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self-efficacy* ketika menghadapi kegagalan.
2. Kurang yakin dalam menghadapi hambatan.
3. Melihat ancaman sebagai sesuatu yang harus dihindari.
4. Mengurangi Upaya dan mudah menyerah.
5. Meragukan kemampuan diri yang dimiliki.
6. Tidak tertarik pada tantangan baru.
7. Kurangnya aspirasi dan komitmen terhadap tugas.

#### **2.1.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-efficacy***

Menurut Bandura ( Dalam Feist et al., 2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self- efficacy*, diantaranya yaitu :

1. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu hal (*mastery experience*) merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi tingkat *self-efficacy* seseorang, karena pengalaman masa lalu dalam menguasai suatu keterampilan akan berpengaruh pada tingkat kesuksesannya. Keberhasilan yang telah diraih akan meningkatkan *self-efficacy* pada diri individu sedangkan kegagalan



yang pernah di alami akan menurunkan *self-efficacy* pada dirinya. Keberhasilan sebelumnya akan memberikan dorongan terhadap kepercayaan diri dan kekuatan. Dengan pengalaman menguasai sesuatu akan meningkatkan performa secara proporsional untuk menghadapi hambatan yang ada. Pengalaman orang lain tidak mempengaruhi *self-efficacy* pada diri sendiri.

## 2. Modeling sosial

Modelling sosial merupakan faktor kedua yang mempengaruhi *self-efficacy*. *Self-efficacy* akan meningkat saat seseorang mengobservasi keberhasilan orang lain yang memiliki kompetensi setara dengannya, tetapi akan menurun saat melihat rekan sebaya gagal. Meskipun dampak modelling sosial secara umum tidak sekuat dampak yang diberikan oleh pengalaman pribadi dalam meningkatkan *self-efficacy*, namun dapat memiliki dampak yang signifikan ketika mengamati penurunan *self-efficacy*.

## 3. Kondisi fisik dan emosional

Faktor kondisi fisik dan emosional juga memengaruhi *self-efficacy* seseorang. Informasi mengenai kemampuan seseorang banyak diambil dari kondisi somatik yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan penangan stress. Emosi yang kuat seperti ketakutan, kecemasan, atau tingkat stress yang tinggi, cenderung menurunkan *self-efficacy* seseorang. Bandura mneyarankan bahwa pengalaman keberhasilan dapat digunakan untuk mengurangi reaksi emosional dan meningkatkan keyakinan dalam



keberhasilan dengan memperbaiki perilaku yang sesuai.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi *self efficacy* seseorang diantaranya adalah pengalaman menguasai sesuatu, modelling sosial, dan kondisis fisik juga emosional.

## **2.1.2 Subjective well-being**

### **2.1.2.1 Pengertian Subjective well-being**

*Subjective well-being* didefenisikan secara luas sebagai evaluasi individu terhadap kehidupan dan pengalaman emosionalnya, termasuk tingkat kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negatif (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Veenhouven (2011) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan cara individu menilai kualitas kehidupannya secara positif dan merasakan kesenangan dari pengalaman. Dengan kata lain, *subjective well-being* mencakup penilaian individu tentang kehidupan mereka secara keseluruhan, termasuk evaluasi kognitif tentang kepuasan hidup dan evaluasi afektif tentang mood dan emosi, seperti perasaan positif dan negatif (Ddington & Shuman, 2008). *Subjective well-being* merupakan cara bagi individu untuk menilai kualitas hidup mereka sendiri berdasarkan standar yang mereka pilih.

*Subjective well-being* merupakan penilaian kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya. Konsep ini mencakup kepuasan hidup yang tinggi, rendahnya tingkat afek negatif dan tingginya tingkat afek positif (Diener et al., 2005). *Subjective well-being* juga dapat diartikan sebagai keyakinan atau perasaan subjektif individu bahwa kehidupannya berjalan dengan baik. Tidak ada satu penilaian pun yang dapat menggambarkan secara lengkap beragam cara evaluasi



kehidupan. Sebaliknya, diperlukan komponen kognitif dan afektif untuk memberikan gambaran yang relatif lengkap mengenai kehidupan seseorang secara menyeluruh. Komponen ini penting untuk menekankan bahwa setiap komponen mungkin dipengaruhi oleh prediktor yang berbeda dan dapat mengakibatkan dari proses yang berbeda tetapi tumpang tindih (W. Robins et al., 2021).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan, dapat diambil kesimpulan bahwa *subjective well-being* adalah konsep yang mencakup cara individu memandang, memahami, dan merasakan kehidupan mereka dalam berbagai situasi, baik secara kognitif maupun emosional. *Subjective well-being* merupakan subjek yang penting untuk diselidiki karena tidak hanya mencerminkan kualitas hidup seseorang, tapi juga dapat memiliki dampak positif dalam kehidupan mereka. *Keterkaitan subjective well-being* dengan aspek-aspek penting kehidupan seperti hubungan sosial (Seligman, 2011), kesehatan fisik termasuk harapan hidup yang panjang (Diener & Chan, 2011), dan kesehatan mental (Diener & Seligman, 2002).

#### **2.1.2.2 Dimensi *Subjective well-being***

*Subjective well-being* memiliki dua dimensi utama, yakni, penilaian kognitif dan penilaian afektif. Penilaian kognitif mencakup evaluasi terhadap kepuasan hidup, sementara penilaian afektif melibatkan mood dan emosi yang individu dalam kehidupan mereka. Berikut ini adalah pembahasan lebih lanjut mengenai kedua dimensi tersebut.

## 1. Dimensi Kognitif *Subjective well-being*

Dimensi kognitif dari *Subjective well-being* adalah penilaian terhadap kepuasan hidup individu. Penilaian ini dapat dibagi menjadi evaluasi umum (global) dan evaluasi khusus (Diener & Lucas, 1999).

Evaluasi umum terhadap kepuasan hidup mengacu pada penilaian individu terhadap kehidupan mereka secara menyeluruh. Ini adalah penilaian reflektif individu terhadap kepuasan hidup mereka (Diener et al., 2005). Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian individu secara menyeluruh didasarkan pada proses penilaian dimana individu mengukur kualitas hidup mereka berdasarkan seperangkat kriteria unik yang mereka tentukan sendiri. Lebih spesifik lagi, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi individu terhadap perbandingan keadaan hidup mereka dengan standar unik yang mereka miliki.

Evaluasi terhadap kepuasan domain tertentu, yaitu penilaian yang individu buat dalam mengevaluasi domain atau aspek tertentu dalam kehidupan mereka, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, kehidupan bersama pasangan dan hubungan keluarga (Diener et al., 2005).

Kedua dimensi ini tidak terpisah sepenuhnya. Evaluasi global dan evaluasi domain khusus saling berkaitan satu sama lain. Dalam menilai kepuasan hidup secara umum, individu cenderung menggunakan informasi tentang kepuasan dalam salah satu aspek hidup yang dianggap penting.



Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global mencerminkan persepsi individu terhadap berbagai aspek dalam hidupnya, yang juga dipengaruhi oleh bagaimana budaya mempengaruhi pandangan positif individu tentang hidup.

## 2. Dimensi Afektif *Subjective well-being*

Menurut Diener, et.al (1999) dimensi afektif dari *Subjective well-being* mencerminkan peristiwa yang dialami individu dalam hidup mereka. Dengan dengan mempelajari berbagai jenis reaksi afektif, peneliti dapat bagaimana individu mengevaluasi kondisi dan peristiwa dalam hidupnya. Secara umum dimensi afektif *subjective well-being* dapat dikelompokkan menjadi evaluasi terhadap keberadaan afek positif dan evaluasi terhadap keberadaan afek negatif.

Larsen dan Diener menjelaskan bahwa afek positif mencakup kombinasi hal yang bersifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal-hal yang menyenangkan (*pleasantness*) dan termasuk didalamnya adalah perasaan aktif, siap sedia dan senang. Sementara itu, afek negatif terdiri dari kombinasi hal-hal yang membangkitkan (*arousal*) dan hal-hal yang tidak menyenangkan (*unpleasantness*) seperti kecemasan, kesedihan, dan ketakutan (Carr, 2004).

Evaluasi terhadap keberadaan afek positif menjelaskan afek positif sebagai dimensi dimana individu merasakan perasaan yang nyaman dengan intensitas yang beragam. Afek positif mencakup emosi yang menyenangkan, seperti cinta atau kasih sayang (Carr, 2004). Afek positif



dianggap sebagai bagian dari *subjective well-being* karena mencerminkan reaksi individu terhadap berbagai peristiwa dalam hidup yang menunjukkan bahwa hidup mereka sesuai dengan keinginan mereka (Diener et al., 2005). Afek positif dapat meningkatkan kesenangan dalam pekerjaan, hubungan sosial dan percintaan. Afek positif juga mendorong individu untuk mendekati situasi-situasi yang menyenangkan dan bermanfaat seperti makanan, perlindungan dan mencari pasangan. Aktifitas fisik, pola tidur yang baik, interaksi sosial dan upaya mencapai tujuan yang berarti juga dapat meningkatkan afek positif.

Sementara itu, afek negatif mencerminkan mood dan emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan respon negatif individu terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang mereka alami (Diener et al., 2005). Afek negatif adalah gabungan dari hal-hal yang membangkitkan (*arousal*) dan hal-hal yang tidak menyenangkan (*unpleasantness*). Afek negatif yang tinggi muncul saat individu merasakan kemarahan, kebencian, rasa jijik, bersalah, takut dan kegelisahan. Sementara afek negatif yang rendah muncul saat individu merasakan ketenangan dan kedamaian (Watson, et.al, 1988).

Afek negatif memang diperlukan untuk memungkinkan fungsi optimal dalam hidup. Salah satu fungsi dari afek negatif adalah mengarahkan perilaku menghindar yang berguna untuk menjauhkan individu dari situasi yang berbahaya. Namun, afek negatif yang terjadi secara berlebihan akan berkepanjangan menandakan bahwa individu memiliki penilaian yang

buruk terhadap hidup mereka. Pengalaman berulang merasakan afek negatif dapat menghambat individu untuk bertindak secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menyebabkan perasaan bahwa hidup mereka tidak menyenangkan. Individu digambarkan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka menilai kepuasan hidup mereka tinggi dan merasakan afek positif lebih sering daripada afek negatif (Diener & Lucas, dalam Ryan & Deci, 2001).

### **2.1.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective well-being***

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* telah diidentifikasi melalui berbagai penelitian dan literatur. Berbagai variable tersebut dianggap sebagai prediktor yang signifikan dalam menentukan *subjective well-being* seseorang. Prediktor-prediktor ini termasuk harga diri, kepribadian, optimism, dukungan sosial, pengaruh Masyarakat dan budaya, proses kognitif, serta faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, status pernikahan, dan pendapatan (Diener et al., 2018). Berikut adalah pembahasan secara lebih rinci mengenai masing-masing prediktor tersebut.

#### **1. Harga diri (*self-esteem*)**

Menurut Eddington dan Shuman (2008) harga diri berhubungan kuat secara signifikan di budaya barat. Tingkat harga (*self-esteem*) yang tinggi diyakini dapat memberikan keuntungan bagi individu, termasuk pemahaman yang lebih baik tentang arti dan nilai hidup (Ryan dan Deci, 2001). Namun, hubungan yang kuat antara harga diri (*self-esteem*) dan *subjective well-being* tidak selalu konsisten di beberapa negara, terutama

di negara-negara yang menganut sistem kolektivis seperti Cina. Di negara-negara tersebut, otonomi dan tuntutan pribadi dianggap kurang penting dibandingkan kesatuan keluarga dan sosial, sehingga harga diri menjadi prediktor yang kurang signifikan terhadap *subjective well-being* (Eddington & Shuman, 2008).

## 2. Kepribadian

Dua trait kepribadian yang paling berkorelasi dengan *subjective well-being* adalah *extraversion* dan *neuroticism* (Diener & Lucas, 1999). *Extraversion* berhubungan dengan afek positif, sedangkan *neuroticism* berhubungan dengan afek negatif. Para peneliti menganggap bahwa kedua trait ini sangat berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena mencerminkan temperamen individu.

## 3. Optimisme

Individu yang optimisme terhadap masa depan cenderung merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupan (Diener et.al, 1999). menurut Schaier dan Carver (dalam Eddington & Shuman, 2008)) optimisme adalah kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan dalam hidup. Secara khusus, individu yang percaya bahwa dirinya akan mendapat hasil yang positif, lebih berpeluang untuk meraih tujuannya. Diener et.al (1996) menjelaskan optimisme memiliki hubungan dengan pengukuran *subjective well-being* seperti kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

Scheier dan Carver (1993) mengamati penemuan yang menunjukkan bahwa optimisme membantu menjaga tingkat *subjective well-being* ketika menghadapi stressor. Fakta menunjukkan bahwa optimisme lebih mendorong individu untuk menggunakan mekanisme *coping* yang fokus pada masalah, mencari dukungan sosial, dan menekankan aspek positif dari situasi sulit (Carver et al, 1986). Individu yang berpikir positif menggunakan bentuk *coping* yang lebih efektif (Ddington & Shuman, 2008).

#### 4. Dukungan Sosial

Menurut Diener dan Seligman (2002) dukungan sosial merupakan prediktor *subjective well-being*. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung merasa lebih bahagia dan lebih sedikit merasa sedih. Hal ini karena pemikiran bahwa individu memiliki tempat bersandar ketika mereka membutuhkan akan membuat individu merasa nyaman dan hal ini akan berkontribusi pada afek positif yang dirasakan individu. Tingginya afek positif yang dirasakan individu menunjukkan tingginya *subjective well-being* yang dimiliki individu tersebut. Menurut Campbell (dalam Taylor et.al, 2001) hadirnya orang – orang yang memberikan dukungan sosial akan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stress sehingga mampu menghasilkan tingkat *Subjective well-being* yang lebih tinggi.

## 5. Pengaruh masyarakat dan budaya

Pengaruh Masyarakat dan budaya terhadap *subjective well-being* telah dijelaskan oleh Diener, Oishi dan Lucas (2003). Mereka menyatakan bahwa perbedaan dan mengemukakan bahwa perbedaan dalam *subjective well-being* bisa terjadi karena perbedaan Tingkat kekayaan antar negara. Negara yang kaya dianggap mampu menciptakan Tingkat *subjective well-being* yang tinggi bagi penduduknya karena cenderung menghargai hak asasi manusia, memberikan harapan hidup yang lebih Panjang, dan menerapkan sistem demokratis. Selain itu, perbedaan *subjective well-being* juga dapat dipengaruhi budaya. Menurut Diener, Suh, Oishi dan Shao (dalam Wirtz, Chiu, Diener & Oishi, 2009) norma-norma budaya memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap afek positif daripada afek negative. Dalam budaya di mana ekspresi hal-hal positif dianggap tidak baik, individu cenderung melaporkan Tingkat afek positif yang lebih rendah daripada individu yang dibesarkan dalam budaya yang menganggap ekspresi hal-hal positif sebagai hal yang wajar. Afek positif lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial karena sifatnya yang lebih bersifat sosial. Mengatakan bahwa norma budaya lebih mempengaruhi afek positif daripada afek negatif.

## 6. Faktor demografis

Diener, Lucas dan Oishi (2005) menyatakan bahwa efek dari faktor-faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, dan status pernikahan.



terhadap *subjective well-being* biasanya kecil. Berikut adalah penjelasan mengenai faktor demografis yang mempengaruhi *subjective well-being*.

#### **a. Jenis kelamin dan umur**

Diener, Lucas dan Oishi (2005) menyatakan bahwa jenis kelamin dan umur berhubungan dengan *subjective well-being*, namun efek tersebut kecil. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Diener dan Suh (dalam Diener et al, 2005) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *subjective well-being* yang relatif sama dengan laki – laki.

#### **b. Status pernikahan**

Pengaruh status pernikahan terhadap *subjective well-being* dipengaruhi kuat oleh kebudayaan setempat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam kultur individualis, pasangan yang tidak menikah tetapi tinggal bersama (cohabiting) diketahui merasa lebih bahagia daripada pasangan menikah atau seseorang yang tidak memiliki pasangan. Sebaliknya dalam kultur kolektivis, pasangan yang menikah diketahui merasa lebih bahagia daripada pasangan yang belum menikah tetapi tinggal bersama atau seseorang yang tidak memiliki pasangan (Diener, Gohm, Suh, Oishi dalam Diener, et al, 2005).

Banyak peneliti yang percaya pernikahan berhubungan dengan *Subjective well-being* karena pernikahan sebagai kekuatan melawan kesulitan hidup. Pernikahan memberikan dukungan emosional dan



finansial yang menghasilkan kondisi positif *Subjective well-being* (Eddington & Shuman, 2008)

### c. Pendapatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapatan memiliki hubungan yang konsisten dengan *Subjective well-being* dalam analisis pada skala negara. Hal ini disebabkan negara yang lebih makmur memiliki demokrasi yang lebih baik dan lebih menghargai persamaan. Dalam analisis pada skala individu, perbedaan pendapatan dalam selang waktu tertentu hanya memberikan pengaruh yang kecil terhadap *subjective well-being*. Alasan pendapatan tidak terlalu kuat pengaruhnya terhadap *Subjective well-being* karena kebanyakan orang yang memiliki pendapatan lebih tinggi harus menghabiskan waktu lebih banyak untuk bekerja dan memiliki sedikit waktu untuk bersenang – senang dan berhubungan sosial (Diener & Diener, 2002).

#### 2.1.3 Expressive Writing Therapy

##### 2.1.3.1 Pengertian Expressive Writing Therapy

*Expressive Writing* pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Pennebaker meneliti manfaat menulis pada klien dengan gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder*. Kemudian Pennebaker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis (Sindiro, 2016).



*Expressive writing therapy* merupakan proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti (Balton, 2011). Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Malchiodi, 2007). Bolton juga menyatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, *distress*, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Balton, 2011).

Pennebeker mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive Writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan”(Pennebeker, 1997).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *expressive Writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan

fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.

### **2.1.3.2 Manfaat *Expressive Writing Therapy***

Manfaat *Expressive Writing* dalam jangka panjang diungkapkan oleh Baikie dan Wilhelm berkurangnya stress akan meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma (Baikie & Wilhelm, 2005).

Sementara itu, Pennebaker dan Chung, (2007) mengungkapkan bahwa *Expressive Writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku
2. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia
3. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi
4. Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

Pennebaker (2016) menjelaskan bahwa seperti halnya menggambar, menulis adalah aktivitas alamiah manusia. Salah satu nilainya adalah dalam membantu kita mengintegrasikan dan mengatur kehidupan kita yang rumit. Berikut adalah keuntungan dari menulis:

1. Menulis menjernihkan pikiran. Sebelum memulai tugas yang kompleks, itu dapat bermanfaat untuk menuliskan pikiran dan perasaan. Memang, banyak ahli hipnotis profesional sering menggunakan teknik ini untuk

mempercepat prosedur hipnosis. Pada dasarnya, mereka meminta klien mereka untuk mencatat pikiran dan perasaan mereka saat ini. Ketika klien mereka selesai menulis, penghipnotis menyuruh mereka merobek kertas itu dan membuangnya. Ini berfungsi sebagai bentuk simbolis menjernihkan pikiran.

2. Menulis menyelesaikan pengalaman merepotkan yang menghalangi dari tugas-tugas penting. Setelah ada masalah, orang cenderung terobsesi tentang permasalahannya. Menulis tentang trauma atau pengalaman tidak menyenangkan membantu mengatur trauma, sehingga membebaskan pikiran untuk menangani tugas-tugas lain.
3. Menulis membantu dalam memperoleh dan mengingat informasi baru. Sebagai pencatat penelitian menunjukkan, menulis catatan bijaksana atau, dalam kasus anak kecil, mencoret-coret, membantu orang menerima dan mengingat ide-ide baru. Menulis dapat membantu menyediakan kerangka kerja untuk memahami perspektif baru dan unik orang lain. Memang, menulis tentang mereka membuat ide lebih hidup dan mudah diingat.
4. Menulis mendorong pemecahan masalah. Karena menulis mempromosikan integrasi informasi, dapat membantu kita memecahkan masalah yang kompleks. Jika orang menulis dengan bebas tentang masalah rumit yang mereka hadapi, mereka dapat lebih mudah menemukan solusi. Ada beberapa alasan untuk ini. Salah satunya adalah bahwa menulis memaksa orang untuk mempertahankan perhatian mereka pada a Menulis untuk Menjernihkan Pikiran topik yang diberikan untuk



jangka waktu yang lebih lama daripada yang biasanya mereka lakukan jika mereka hanya memikirkannya. Karena menulis lebih lambat dari berpikir, setiap ide harus dipikirkan secara lebih rinci. Menulis juga lebih "linier" daripada berpikir dalam tulisan itu memaksa seluruh ide untuk ditranskripsi sebelum yang lain dihibur.

5. Menulis bebas membiasakan kita untuk menulis apapun. Kebanyakan orang dipaksa untuk menulis sesuatu sesekali, dengan membiasakan menulis bebas maka akan meningkatkan kemampuan dan keterampilan kita dalam hal menulis sesuatu yang mungkin memiliki aturan tertentu. Menulis bisa menjadi keterampilan yang tak ternilai dalam mempelajari dan menghadapi dunia. Dibawah situasi yang tepat, menulis meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Meskipun itu tidak akan bekerja untuk semua orang sepanjang waktu, penggunaan yang bijaksana dari menulis dapat meningkatkan kualitas hidup banyak dari kita.

Manfaat dari *Expressive Writing Therapy* ini banyak memberikan dampak positif bagi psikis mau pun fisik. *Expressive Writing Therapy* berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang; mengurangi kecemasan, perbaikan suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dalam jangka panjang berakibat baik bagi kesehatan tubuh.

Peneliti menyimpulkan, pengaruh baik yang ditimbulkan oleh *Expressive Writing* juga akan sejalan dengan meningkatnya *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa.



### 2.1.3.3 Mekanisme Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy*

Mekanisme dari proses terapeutik *Expressive Writing Therapy* berorientasi pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara ilmiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan fisik. Penyingkapan masalah pribadi memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri.

*Expressive Writing Therapy* sangat sederhana. Menurut Pennebaker dan Beal (Dalam Rahmawati, 2014) *Expressive Writing Therapy* dapat dilakukan dengan cara menuliskan hal yang sangat emosional tanpa mempedulikan tata bahasa dan diksi dalam waktu 20-35 menit. Kegiatan ini dapat dilakukan seminggu 4 kali selama 4-5 minggu. Hasil dari *Expressive Writing* tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja.

Dalam pelaksanaan *expressive writing*, ada beberapa hal yang juga harus diperhatikan menurut Pennebaker (2002), yakni :

1. Semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
2. Kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk.
3. Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan/refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui)



4. Membangun kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir melakukan *Expressive Writing*.

Hynes & Hynes, dan Thompson (Dalam Bolton et al., 2004) membagi tahapan pelaksanaan

1. *Recognition/initial writing*

Tahap ini merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. Klien diberi kesempatan untuk menulis dengan bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu music instrumental. Tahap ini berlangsung selama 6 menit.

2. *Examination/writing exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. *Writing exercise* ini merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan untuk menulis, bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut. Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, seperti saat di diagnosa oleh seorang dokter. Selain itu



topik tidak hanya berkaitan tentang topik di masa lalu tetapi juga di masa depan.

### 3. *Juxtaposition/feedback*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat klien, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan peneliti saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca. Pada tahap ini klien mendapatkan pengetahuan baru kemudian diaplikasikan dan berlanut pada kesepakatan antara klien dengan peneliti atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan dikemudian hari.

### 4. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan, selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien merasakan ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka itu.

## **2.1.4 Teori Perkembangan Remaja**

### **2.1.4.1 Pengertian Remaja**

Menurut Papalia, dkk (Dalam Jahja, 2015), Masa remaja dimulai dengan usia 11 atau 12 tahun sampai usia dua puluhan atau masa remaja akhir, dan pada masa tersebut terjadi banyak perubahan besar dalam diri individu. Menurut Hurlock (2003) masa remaja berlangsung dari usia 13 tahun sampai 16 tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja mulai dari usia 16 hingga 18 tahun, bisa disebut usia tersebut matang secara hukum. Dengan begitu masa akhir remaja sangatlah singkat.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa dimana berlangsungnya usia mulai dari 11-12 tahun hingga 20- 21 tahun dimana dalam masa tersebut seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan dalam dirinya seperti, perubahan fisik maupun perubahan psikologisnya.

### **2.1.4.2 Ciri-Ciri Masa Remaja**

Dalam masa remaja terdapat beberapa ciri-ciri yang membedakannya dengan masa sebelum atau sesudahnya. Menurut Hurlock (2003) ciri-ciri masa remaja yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja, akibat langsung maupun tidak langsung pada jangka panjang sangatlah penting, seperti perkembangan fisik maupun psikologis pada periode remaja. Kecepatan perkembangan fisik maupun

mental pada awal masa remaja menimbulkan perlunya penyesuaian mental untuk membentuk sikap dan nilai baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada periode ini, remaja tidak bisa dikatakan sebagai anak-anak namun belum juga dewasa. Saat inilah status seorang remaja tidak jelas, namun dapat menguntungkan karena dengan begitu status akan memberinya waktu untuk mencoba gaya hidup berbeda dan menentukan perilaku, nilai, dan juga sifat yang sesuai dengan dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan perilaku dan juga sikap selama masa remaja sama dengan tingkat perubahan fisiknya. Pada awal remaja, perubahan fisik, perilaku, dan sikap terjadi dengan pesat. Jika perubahan fisik menurun maka dalam perilaku maupun sikap juga akan ikut menurun.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap masalah yang ada pada masa remaja selalu menjadi masalah yang sulit untuk diatasi bagi anak lelaki atau perempuan. Karena tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri banyak remaja menemukan penyelesaian yang tidak sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Dalam masa remaja penting baginya untuk mencari apa identitas dirinya yang mencakup siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat, dan latar belakang ras atau agamanya.

#### 6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip mempengaruhi konsep diri dan sikap seorang remaja terhadap diri sendiri. Stereotip berfungsi sebagai cermin yang ada pada masyarakat untuk remaja, menggambarkan tentang citra diri seorang remaja yang kemudian akan membentuk perilaku remaja sesuai dengan gambaran tersebut.

#### 7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Seorang remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sesuai dengan yang diinginkan bukan sesuai apa yang ada, termasuk dalam hal cita-cita. Namun, dengan bertambahnya pengalaman dalam hidup anak akan cenderung lebih realistik.

#### 8. Masa remaja sebagai ambang masa depan

Semakin mendekati usia kematangan yang menyeluruh, para remaja akan mulai memberikan kesan bahwa mereka sudah mulai dewasa. Mulai dari pakaian, bertindak, hingga perilaku memusatkan pada status orang dewasa dengan anggapan bahwa hal tersebut akan memberikan citra sesuai keinginan mereka.

### 2.1.4.3 Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.



Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (2003) diantaranya :

1. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik itu lelaki maupun perempuan.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita, dalam hal ini dimaksudkan bahwa remaja harus sudah memahami peran yang dilakukannya agar tidak bertentangan dengan jenis kelaminnya.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif.  
Pandangan yang positif terhadap kondisi fisik sangat penting dalam pembentukan kepercayaan diri seseorang.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.  
Remaja sudah bisa berkerja sama dan bertingkah laku secara sosial dan



bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dengan tidak melanggar aturan yang berlaku di masyarakat.

5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua .
6. Mempersiapkan karir ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

William Kay (Dalam Jahja, 2015) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Selanjutnya, dalam membahas tujuan tugas perkembangan remaja, Luella Cole (Dalam Jahja, 2015) mengemukakan yang mengklasifikasikannya kedalam sembilan kategori, yaitu:

1. Kematangan emosional.
2. Pemantapan minat-minat heteroseksual.
3. Kematangan sosial.
4. Emansipasi dari kontrol keluarga.
5. Kematangan intelektual.
6. Memilih pekerjaan.
7. Menggunakan waktu senggang secara tepat.
8. Memiliki falsafah hidup.
9. Identifikasi diri.

Masa remaja dapat menyebabkan peningkatan kontrol diri. Juga, kemajuan dalam kemampuan kognitif memberi remaja pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menunda kepuasan dalam pertukaran untuk sesuatu yang diinginkan (seperti nilai bagus di kelas) bukan daripada mencari kepuasan langsung (mendengarkan musik daripada belajar). Di sisi lain, peningkatan motivasi untuk mengambil risiko mungkin menghasilkan kontrol diri yang lebih sedikit (John W. Santrock, 2016).

Beberapa peneliti menekankan perkembangan awal pengaturan diri di masa kanak-kanak dan remaja sebagai kontributor utama kesehatan orang dewasa dan bahkan umur Panjang. Misalnya, Nancy Eisenberg dan rekan-rekannya menyimpulkan bahwa penelitian menunjukkan pengaturan diri menumbuhkan

kesadaran di kemudian hari, baik secara langsung maupun melalui hubungannya dengan motivasi/keberhasilan akademik dan internalisasi kepatuhan dengan norma (John W. Santrock, 2016).

Kemampuan penting yang harus dimiliki remaja menurut Ahmad & Utami (Dalam Mardiah & Dkk, 2022), antara lain:

1. Kemampuan berfikir kritis
2. Kemampuan memecahkan masalah
3. Kemampuan berfikir mengenai hal-hal apa saja yang mempengaruhi atau mendorong perilaku dan tindakan, serta berfikir tentang untung- rugi dari sebuah tindakan atau perbuatan
4. Kemampuan untuk mengambil keputusan yang terbaik
5. Kemampuan untuk mencari tahu apa saja penyebab dari sebuah masalah serta menemukan berbagai alternatif solusi atas setiap permasalahan yang dihadapi
6. Kemampuan berkomunikasi yang efektif
7. Kemampuan menyesuaikan diri dan bangkit dari kegagalan
8. Kemampuan memahami pikiran dan perasaan orang lain
9. Kemampuan menyampaikan pikiran, perasaan, dan keinginannya dengan cara yang patut dan santun.

Dari berbagai pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja diantaranya adalah menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan, memperkuat

*self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup, serta mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Dalam prosesnya, remaja juga akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menunda kepuasan langsung untuk sesuatu yang diinginkan (seperti nilai bagus di kelas). Dalam hal ini, terdapat beberapa upaya yang akan dilakukan oleh remaja untuk mencapai tujuannya yang sangat erat kaitannya dengan *self-efficacy*. Kemampuan mengendalikan diri juga akan mempengaruhi remaja dalam memandang dan mengevaluasi dirinya sehingga sangat berpengaruh terhadap tingkat *subjectif well-being* remaja.

#### **2.1.4.4 Konsekuensi Usaha untuk Memperbaiki kepribadian Remaja**

Keberhasilan remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya bergantung pada banyak faktor (Hurlock, 2003), yakni :

1. Remaja harus menentukan ideal-ideal yang realistis yang dapat mereka capai. Jika tidak, ia pasti akan mengalami kegagalan dan bersamaan dengan itu mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri bahkan menyerah dan melimpahkan pekerjaannya pada orang lain.
2. Remaja harus membuat penilaian yang realistis mengenai kekuatan dan kelemahannya. Perbedaan yang mencolok antara kepribadian yang sebenarnya dengan ego ideal akan menimbulkan kecemasan, perasaan kurang enak, tidak bahagia dan kecenderungan untuk menggunakan reaksi-reaksi bertahan.



3. Para remaja harus mempunyai konsep diri yang stabil. Konsep diri biasanya bertambah stabil dalam periode masa remaja. Hal ini memberikan perasaan berkesinambungan dan memungkinkan remaja memandang diri sendiri dengan cara yang konsisten, tidak memandang diri hari ini berbeda dengan hari lain. Ini juga meningkatkan harga diri dan memperkecil perasaan tidak mampu.
4. Remaja harus cukup puas dengan apa yang mereka capai dan bersedia memperbaiki prestasi-prestasi di bidang yang mereka anggap kurang. Menerima diri sendiri menimbulkan perilaku yang membuat orang lain menyukai remaja ini kemudian mendorong perilaku remaja yang baik dan mendorong perasaan menerima diri sendiri. Sikap terhadap diri sendiri menentukan kebahagiaan seseorang.

## 2.2 Kerangka Konseptual

### 2.2.1 Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Self-Efficacy*

*Expressive writing therapy* merupakan proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti (Bolton, 2011). Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Malchiodi, 2007). Bolton juga menyatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu



individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, *distress*, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Balton, 2011). Hynes & Hynes, dan Thompson (Dalam Bolton et al., 2004) membagi tahapan pelaksanaan *expressive writing therapy* ke dalam empat tahap, yakni : *Recognition/Initial write* yang merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis; *Examination/writing exercise* yang bertujuan untuk mengeksplor reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu dan merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan dan cakupan topik tulisan dapat berupa peristiwa emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, (Pennebaker, James W Chung, 2007). Selain itu topik tidak hanya berkaitan dengan pengalaman masa lalu, akan tetapi juga situasi yang sedang dan akan dihadapi di masa mendatang (Dalton & Glenwick, 2009); *Juxtaposition/Feedback*, pada tahap ini, tulisan yang sudah dibuat klien dapat dibaca, direfleksikan dan digali bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca; *Application to the self*, pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata.

*Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Baron, Robert & D., 2017). Individu dengan *self-efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam



membenahi dan mendapatkan *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Penelitian yang dilakukan Chandler pada tahun 1999 juga menunjukkan bahwa menceritakan kisah diri sendiri, dalam bahasa sendiri dalam suasana yang aman dan terstruktur dengan umpan balik positif menyebabkan diri dan harga diri yang lebih tinggi yang mampu meningkatkan *self-efficacy* seseorang (Chandler, 1999). Penelitian lain yang dilakukan pada 58 mahasiswa semester II Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ( $p < 0,05$ ). *Expressive writing* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan efikasi diri (Angger, 2016). *Expressive writing* sebagai sebuah cara mengungkapkan emosi dapat digunakan untuk mengurangi stress dalam diri sendiri yang dalam jangka Panjang dapat mengganggu Kesehatan tubuh (Pennebaker & Smyth, 2016).

Kirk, Schutte, & Hine (Dalam Diener et al., 2016) melakukan intervensi *expressive writing* di mana individu menulis tentang pemikiran terdalam mereka dan perasaan mereka yang menunjukkan hasil bahwa dibandingkan dengan peserta yang tidak diberikan intervensi *expressive writing*, pekerja yang terlibat dalam latihan *expressive writing* selama tiga hari terasa lebih positif emosi dan mengalami hasil positif lainnya seperti menurunkan ketidaksopanan tempat kerja. dalam penilaian tindak lanjut 2 minggu.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara *expressive writing therapy* dengan *self-efficacy*.

### 2.2.2 Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Subjective Well-Being*

*Subjective well-being* adalah evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta penilaian afektif terhadap emosinya (Diener & Lucas, 1999). Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. *Subjective well-being* dapat diketahui dari ada atau tidaknya perasaan bahagia (Diener & Lucas, 1999).

*Expressive writing therapy* merupakan proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti (Balton, 2011). Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Malchiodi, 2007).

*Expressive writing therapy* dalam hal ini memproses dan menghubungkan dengan ungkapan emosi yang dipendam di antara individu dapat mengarah pada kesejahteraan diri secara khusus tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka (*subjective well-being*).

Penelitian yang dilakukan oleh Cayubit di tahun 2021 menggunakan *between subject design* yakni sebuah proses psikologis yang ketat dan menyeluruh



yang dilakukan pada 23 mahasiswa yang secara sukarela mengambil bagian dari penelitian ini dengan hasil yang menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup mengalami peningkatan (Cayubit, 2021).

Penelitian lain yang melibatkan remaja penderita lupus dengan bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan lupus juga menunjukkan hasil analisis kualitatif yang menjelaskan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menjadi media katarsis bagi para remaja dengan lupus walaupun secara kuantitatif tidak menunjukkan hasil yang tidak begitu signifikan dalam memberikan pengaruh positif dengan kondisi *subjective well-being* (Rovieq et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *expressive writing therapy* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. Walaupun ada penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruhnya tidak signifikan, *expressive writing therapy* tetap dapat dijadikan media katarsis dan memberikan pengaruh positif dengan kondisi *subjective well-being*.

### **2.2.3 Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being***

*Expressive writing therapy* merupakan proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti (Balton, 2011). Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan



kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Malchiodi, 2007).

*Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Baron, Robert & D., 2017). Individu dengan *self-efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi dan mendapatkan *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

*Subjective well-being* adalah evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta penilaian afektif terhadap emosinya (Diener & Lucas, 1999). Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. *Subjective well-being* dapat diketahui dari ada atau tidaknya perasaan bahagia (Diener & Lucas, 1999).

*Self-efficacy* sebagai kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai, pada akhirnya dapat memberikan kepuasan hidup yang merupakan indikator dari *Subjective well-being*. *Self-efficacy* menentukan perbedaan bagaimana orang tersebut berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-efficacy* berkenaan dengan rasa optimis seseorang untuk mampu menghadapi berbagai



macam tekanan di dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi mampu melihat segala sesuatunya dengan positif, berani menghadapi tantangan dan melakukan tugas yang berat sekalipun, menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan bukan sesuatu ancaman yang harus dihindari. maka hal tersebut akan membantu seseorang mengevaluasi hidupnya dengan baik sehingga tercapailah *Subjective well-being*. Sebaliknya seseorang yang memiliki *Self-efficacy* yang rendah akan cenderung sering mengalami depresi, kecemasan dan keputusasaan. Pencapaian *Subjective well-being* dipengaruhi oleh *Self-efficacy*.

Menurut Bandura (1997) hubungan *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* secara garis besar literatur membuktikan bahwa keyakinan mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kesuksesan beradaptasi. Bandura juga menjelaskan *Self-efficacy* memiliki ruang lingkup dan fungsi di dalam belajar, bekerja, berolahraga, kesehatan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan.

Penelitian yang dilakukan Chandler pada tahun 1999 juga menunjukkan bahwa menceritakan kisah diri sendiri, dalam bahasa sendiri dalam suasana yang aman dan terstruktur dengan umpan balik positif menyebabkan diri dan harga diri yang lebih tinggi yang mampu meningkatkan *self-efficacy* seseorang (Chandler, 1999). Penelitian lain yang dilakukan pada 58 mahasiswa semester II Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ( $p < 0,05$ ). *Expressive writing* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan efikasi diri (Angger, 2016). *Expressive writing* sebagai sebuah cara mengungkapkan emosi dapat digunakan untuk mengurangi stress dalam diri



sendiri yang dalam jangka Panjang dapat mengganggu Kesehatan tubuh (Pennebaker & Smyth, 2016).

Kirk, Schutte, & Hine (Dalam Diener et al., 2016) melakukan intervensi *expressive writing* di mana individu menulis tentang pemikiran terdalam mereka dan perasaan mereka yang menunjukkan hasil bahwa dibandingkan dengan peserta yang tidak diberikan intervensi *expressive writing*, pekerja yang terlibat dalam latihan *expressive writing* selama tiga hari terasa lebih positif emosi dan mengalami hasil positif lainnya seperti menurunkan ketidaksopanan tempat kerja. dalam penilaian tindak lanjut 2 minggu.

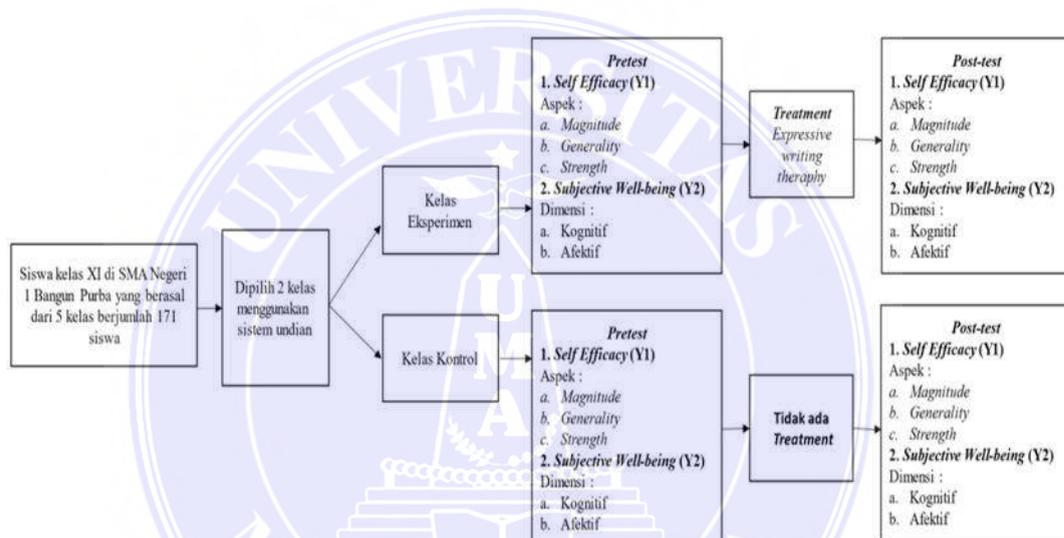
Penelitian yang dilakukan oleh Cayubit di tahun 2021 menggunakan *between subject design* yakni sebuah proses psikologis yang ketat dan menyeluruh yang dilakukan pada 23 mahasiswa yang secara sukarela mengambil bagian dari penelitian ini dengan hasil yang menunjukan bahwa tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup mengalami peningkatan (Cayubit, 2021).

Penelitian lain yang melibatkan remaja penderita lupus dengan bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan lupus juga menunjukkan hasil analisis kualitatif yang menjelaskan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menjadi media katarsis bagi para remaja dengan lupus walaupun secara kuantitatif tidak menunjukkan hasil yang tidak begitu signifikan dalam memberikan pengaruh positif dengan kondisi *subjective well-being* (Rovieq et al., 2021).

Walaupun peneliti belum menemukan jenis penelitian yang membahas pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-*

*being* secara langsung, berbagai jenis penelitian telah menunjukkan bahwa masing-masing variable saling mempengaruhi sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikemukakan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut:



**Gambar 2.1. Kerangka Konseptual: Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba**

### 2.3 Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being*.
2. Terdapat pengaruh antara *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy*.
3. Terdapat pengaruh antara *expressive writing therapy* terhadap *subjective well-being*.

## BAB III

### METODE

### PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019). Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *quasi-experimental design* bentuk *nonequivalent control group design*. Pada desain penelitian ini, sampel dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok akan diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok lagi menjadi kelompok kontrol. Keduanya memperoleh *pretest* dan *posttest*.

Dalam prosesnya, penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap, yakni pra-eksperimen, eksperimen dan pasca-eksperimen. Secara lebih rinci, detail masing-masing tahapan akan dijelaskan pada bagian Prosedur Penelitian.

#### 3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian

##### 3.2.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Bangun Purba yang beralamat di Jalan Perintis Kemerdekaan Bangun Purba, Kec. Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara.

##### 3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan Januari 2022. Penelitian ini dilakukan mulai dari :



Pengambilan data awal	: Januari 2022
Penyusunan proposal	: Februari 2022
Seminar Proposal	: Maret 2022
Penyusunan skala penelitian	: April -Mei 2022
Uji coba alat ukur	: Juni 2022
Pengambilan data penelitian	: Juli – Agustus 2022
Penulisan laporan penelitian	: September 2022 – Agustus 2023
Seminar hasil	: Januari 2024
Seminar akhir (Sidang)	: Februari 2024

### 3.3 Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel yang terdapat dalam sebuah penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpulan data dan teknik analisis yang akan digunakan. Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi yang kemudian bisa ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019).

#### 3.3.1 Variabel Eksperimen

Variabel Eksperimen dalam penelitian ini adalah *expressive writing therapy* yang disebut juga sebagai X.

#### 3.3.2 Variabel Non Eksperimen

Variable Non eksperimen dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* sebagai Y1 dan *subjective well-being* sebagai Y2.

### 3.4 Defenisi Operasional

#### 3.4.1 *Self-efficacy*

*Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. *Self-efficacy* membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha mereka untuk maju, kegigihan dan ketekunan yang mereka tunjukkan dalam menghadapi kesulitan dan derajat kecemasan atau ketenangan yang mereka alami saat mereka mempertahankan tugas-tugas yang mencakupi kehidupan mereka. *Self-efficacy* tidak berkaitan dengan kemampuan seseorang terhadap sesuatu yang dapat dilakukannya ataupun keterampilan dan keahlian yang dimiliki individu tersebut. Ada tiga aspek dalam *self-efficacy* yaitu: *Magnitude*, Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas; *Generality*, Aspek ini berhubungan luas bidang tugas atau tingkah laku; *Strength*, Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap *keyakinannya*.

#### 3.4.2 Subjective Well-being

*Subjective well-being* adalah penilaian subjektif yang diberikan oleh individu mengenai kehidupannya meliputi penilaian mengenai kepuasan hidup dengan dimensi kognitif dan penilaian afektif. *Subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni kepribadian, optimisme, dukungan sosial, budaya, faktor demografis, status pernikahan, dan pendapatan.

#### 3.4.3 Expressive Writing Therapy

*Expressive writing therapy* merupakan proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau

bimbingan terapis atau peneliti yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Adapun tahapan pelaksanaan *expressive writing therapy* ke dalam empat tahap, yakni: *recognition/initial writing*, *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *aplication to the self*.

### **3.5 Subjek Penelitian**

#### **3.5.1 Populasi**

Menurut Arikunto, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitiannya dinamakan penelitian populasi (Arikunto 2010). Dalam penelitian ini jumlah populasi adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba yang berasal dari 5 kelas yang berjumlah 171 siswa (36 siswa di kelas XI MIPA 1, 36 siswa di XI MIPA 2, 35 siswa di XI MIPA 3, 31 siswa di XI IIS 1 dan 32 siswa dikelas XI IIS 2).

#### **3.5.2 Sampel**

Sugiyono menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi karena berbagai keterbatasan, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi penelitian (Sugiyono, 2019).

Dari paparan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili sifat atau karakteristik dari populasi tersebut. Dalam penelitian yang memiliki jumlah populasi yang besar, tidak mungkin dalam dilakukan penelitian ke seluruh populasi, karena keterbatasan waktu dan tenaga. Sehingga dibutuhkan sampel yang dapat mewakili populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan undian kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba. *Random sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, artinya semua individu dalam populasi diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2019).

Tujuan dari pemilihan sampel karena adanya pertimbangan bahwa peneliti menggunakan dua kelas sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menentukan kelas yang akan dijadikan sampel dalam penelitian, peneliti melakukan pengundian dari seluruh populasi yang ada dengan proses sebagai berikut :

1. Dari lima kelas akan dipilih dua kelas secara acak dengan undian kertas yang di kocok.
2. Dari dua kelas yang terpilih akan kembali diundi untuk menentukan kelas yang akan menjadi sampel untuk kelas kontrol dan kelas eksperimen.
3. Hasil dari undian lima kelas terpilih 2 kelas yakni kelas XI MIPA 1 dan Kelas XI MIPA 2

4. Hasil dari undian 2 kelas terpilih kelas XI MIPA 1 sebagai kelas eksperimen dan kelas XI MIPA 2 sebagai kelas kontrol.

Berdasarkan hal tersebut, sampel dalam penelitian ini adalah 2 kelas yang masing-masing berisi 36 siswa dengan total siswa sebagai sampel yakni 72 siswa dengan keterangan kelas XI MIPA 1 sebagai kelas eksperimen dan kelas XI MIPA 2 sebagai kelas kontrol.

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data diperoleh dengan menggunakan skala. Skala ini berisikan suatu daftar dari sejumlah pernyataan yang ditujukan kepada subyek penelitian, digunakan untuk mengungkap suatu kondisi subyek yang hendak diteliti. Skala digunakan dengan anggapan bahwa subyek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, apa yang dikatakan adalah benar dan dapat dipercaya dan interpretasi subyek tentang pernyataan yang diajukan kepada subyek adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti (Azwar, 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala *self efficacy* dengan aspek *level*, *generality*, *strength* dan skala *subjective well-being* dengan dimensi afektif dan kognitif. Berikut adalah blue print dari skala *self efficacy* dan *subjective well-being* yang akan digunakan dalam penelitian ini :

**Tabel 3.1. Distribusi Skala *Self Efficacy***

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Level</i>	Kemauan untuk menghadapi aktivitas belajar yang menantang	1,3	2	3
	Kegigihan dan usaha yang dikerahkan dalam menghadapi rintangan dalam belajar	4,6	5	3
	Atribusi positif ketika menghadapi keberhasilan atau kegagalan	7,8,9	-	3
	Kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas belajar tertentu	10,12	11	3
	Menunjukkan pendekatan proaktif dalam pemecahan masalah yang berkaitan dengan pembelajaran	14,15	13	3
<i>Generality</i>	Keyakinan akan kemampuan seseorang untuk menangani situasi baru atau yang tidak dikenal	16,18	17	3
	Keyakinan dalam beradaptasi dengan bidang kehidupan yang berbeda	20	19	2
	Keterampilan untuk mentransfer pengetahuan dari satu tugas ke tugas lainnya	21, 22, 23	-	3
	Menunjukkan rasa yakin dan percaya diri dalam berbagai situasi	24, 26	25	3
	Kemampuan untuk menetapkan dan mencapai tujuan di berbagai bidang kehidupan.	27, 28, 29	-	3
<i>Strength</i>	Secara konsisten menetapkan tujuan yang menantang	31,32	30	3
	Kegigihan dan ketahanan dalam menghadapi kemunduran dan kegagalan	33, 34,35	-	3
	Motivasi diri dan pengaturan diri dalam mengejar hasil yang diinginkan	36, 37, 38	-	3
	Keterlibatan aktif dan perilaku proaktif dalam pemecahan masalah	39, 40,41	-	3
	Pembicaraan diri yang positif dan percaya diri akan kemampuan diri sendiri	42,43,44	-	3
Total		35	7	42

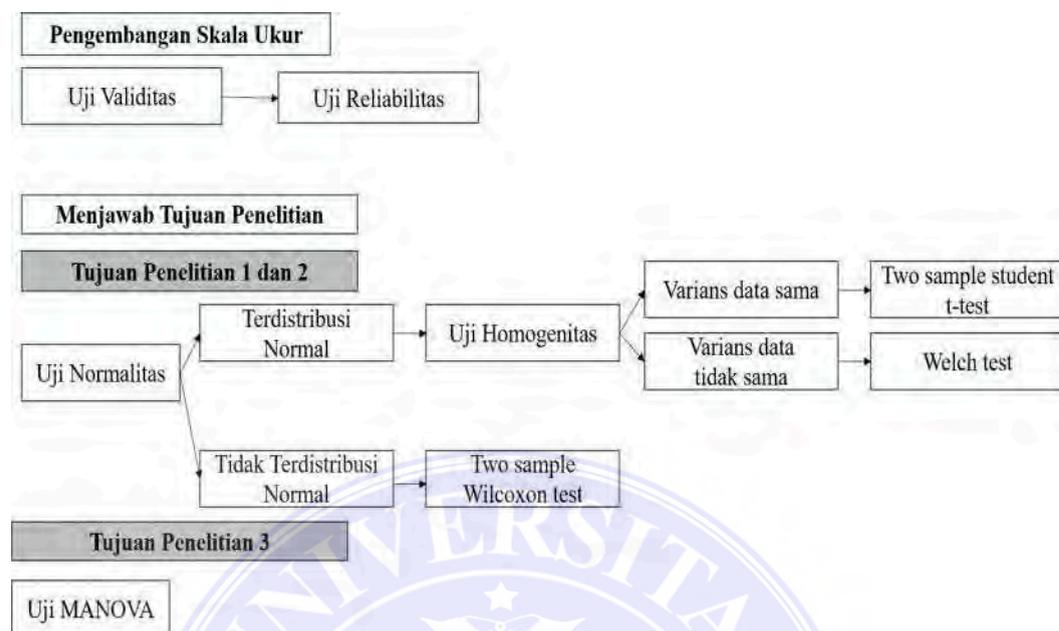
**Tabel 3.2. Distribusi Skala *Subjective Well-being***

Dimensi	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kognitif	Kepuasan Hidup	1,2,3,4,5	6,7,8,9	9
Afektif	Positif (hal-hal menyenangkan yang membangkitkan rasa senang, aktif dan siap sedia)	10,11,12,13,14	-	5
	Negatif (hal yang membangkitkan rasa tidak menyenangkan, cemas, emosi sedih, takut)		15.16,17,18,19,20,21	7
Total		10	10	20

### 3.7 Teknik Analisis Data

Secara garis besar, teknik-teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikategorikan dalam 2 bagian. Bagian pertama, adalah analisis dalam pengembangan skala ukur *self-efficacy* dan *subjective well-being*, dan yang kedua adalah analisis data untuk menjawab tujuan penelitian.

Dalam pengembangan skala ukur, dilakukan dua teknik analisis data, yaitu uji validitas dan reliabilitas. Sementara dalam menjawab tujuan penelitian, terdapat berbagai macam teknik analisis yang digunakan. Untuk menjawab tujuan penelitian pertama dan kedua, dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk sebagai uji pra-syarat untuk mengetahui sebaran data dan kesamaan varians. Berdasarkan hasil kedua uji ini, dapat dilakukan *two sample student t-test*, *Welch test*, atau *two sample Wilcoxon test*. Untuk menjawab tujuan penelitian ketiga, digunakan uji MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance*). Gambaran teknik analisis data pada penelitian ini digambarkan melalui diagram alir berikut.



**Gambar 3.1. Diagram Alur Teknik Analisis Data**

### 3.7.1 Validitas

Sebelum skala *self-efficacy* dan *subjective well-being*, digunakan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu akan dilakukan uji coba ke sebanyak 210 orang siswa kelas XI yang bukan berasal dari SMA Negeri 1 Bangun Purba. Hal ini dimaksudkan untuk melihat obyektifitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Azwar bahwa salah satu upaya untuk mencapai obyektifitas adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur (Azwar, 2009). Kriteria penentuan validitas yaitu jika nilai  $p$  (probability)  $> 0,3$  maka aitem tersebut valid sedangkan jika nilai  $p$  (probability)  $< 0,3$  maka aitem tersebut tidak valid. Dalam penelitian ini skala diuji validitasnya dengan menggunakan teknik analisis *product moment* angka kasar dari Pearson, yaitu mencari koefisien korelasi antara tiap butir dengan skor total dimana rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N})}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)
- XY : Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y
- X : Jumlah skor seluruh subjek tiap item
- Y : Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $X^2$  : Jumlah kuadrat skor X
- $Y^2$  : Jumlah kuadrat skor Y
- N : Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien r *product moment*) sebenarnya masih perlu dikorelasikan karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Rumus untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai *Alpha Cronbach*.

$$r_{bt} = \frac{r_{xy} - r_{xy} \cdot \frac{SD_x}{SD_y}}{SD_x \cdot \sqrt{1 - \left(\frac{SD_x}{SD_y}\right)^2}}$$

Keterangan:

- $r_{bt}$  : Koefisien r setelah dikoreksi r
- $r_{xy}$  : Koefisien r sebelum dikoreksi
- $SD_x$  : Standart deviasi skor item  $SD_y$
- : Standart deviasi skor total

### 3.7.2 Reliabilitas

diura

$\left[ \frac{k}{k-1} \right]$

Reliabilitas adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi (Azwar, 2016). Uji reliabilitas dilakukan terhadap pernyataan yang dikatakan valid. Kriteria penentuan realibitas adalah sebagai berikut jika nilai Cronbach's Alpha < 0,7 aitem tersebut reliabel sedangkan jika nilai Cronbach's Alpha > 0,7 aitem tersebut tidak reliabel. Untuk mencari besaran angka reliabilitas dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dapat digunakan suatu rumus berikut (Suliyanto dalam Wibowo, 2012).

$$r_{11} = \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \left[ \frac{k}{k-1} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = jumlah butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varian pada butir

$\sigma_1^2$  = varian total

Setelah diketahui jumlah aitem yang valid dan tingkat reliabilitasnya memenuhi persyaratan yang berlaku, skala ini kemudian dapat digunakan sebagai instrumen pengukuran.

### 3.7.3 Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan dengan uji statistik Shapiro-Wilk terkomputerisasi menggunakan bantuan *software* R dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data berdistribusi normal ( $H_a$ ) jika taraf signifikasinya  $\geq 0,05$  sedang yang tidak berdistribusi normal ( $H_o$ ) jika taraf signifikansinya  $\leq 0,05$ .

### 3.7.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antara dua kelompok data. Pengujiannya memakai Uji F yang terkomputerisasi menggunakan *software* R dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data dikatakan homogen jika taraf signifikasinya  $\geq 0,05$  sedang yang tidak homogen jika taraf signifikasinya  $\leq 0,05$ .

### 3.7.5 Two Sample Student T-test

Uji two sample student T-test dilakukan untuk membandingkan dua kelompok data yang berbeda yang memiliki varians sama. Pengujiannya dilakukan terkomputerisasi menggunakan *software* R dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data dikatakan memiliki perbedaan jika taraf signifikasinya  $< 0,05$  sedang yang jika data tidak memiliki perbedaan jika taraf signifikasinya  $\geq 0,05$ .

### 3.7.6 Welch Test

Welch Test dilakukan untuk membandingkan dua kelompok data yang berbeda yang memiliki varians tidak sama. Pengujiannya dilakukan terkomputerisasi menggunakan *software* R dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data dikatakan memiliki perbedaan jika taraf signifikasinya  $< 0,05$  sedang yang jika data tidak memiliki perbedaan jika taraf signifikasinya  $\geq 0,05$ .

### 3.7.7 Two Sample Wilcoxon Test

Two sample Wilcoxon test dilakukan untuk membandingkan dua kelompok data yang tidak terdistribusi normal. Pengujiannya dilakukan terkomputerisasi menggunakan *software* R dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Data dikatakan memiliki perbedaan jika taraf signifikasinya  $< 0,05$  sedang yang jika data tidak memiliki perbedaan jika taraf signifikansinya  $\geq 0,05$ .

### 3.7.8 *Multivariate Analysis of Variance (MANOVA)*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *multivariate analysis of variance (MANOVA)*. MANOVA adalah uji statistik yang digunakan untuk mengukur pengaruh variabel independen yang berskala kategorik terhadap beberapa variabel dependen sekaligus yang berskala data kuantitatif. Analisis ini disebut juga dengan istilah multivariat anova. Dengan menggunakan MANOVA, peneliti akan melihat apakah ada pengaruh yang ditimbulkan oleh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangun Purba.

## 3.8 Prosedur Penelitian

### 3.8.1 Tahap Pra-Eksperimen

1. Mempersiapkan instrumen pengukur tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa. Pengembangan alat ukur *self-efficacy* dan *subjective well-being* dilakukan dengan mempertimbangkan dimensi yang dimiliki masing-masing variabel, yakni berturut-turut 1) *Level/Magnitude*, 2) *Generality* dan 3) *Strength*; serta 1) Dimensi Afektif dan 2) Dimensi Kognitif. Dilakukan juga uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan instrumen yang disiapkan dapat mengukur tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being*.
2. Penentuan sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sebagaimana dikemukakan pada Gambar 2.1. Terdapat satu kelas dengan

jumlah siswa 36 orang yang akan dipilih sebagai kelompok eksperimen, dan satu kelas lain dengan jumlah yang sama sebagai kelompok kontrol. Kedua kelas dipilih dari total 6 kelas yang ada pada sekolah tempat dilaksanakannya penelitian. Dengan asumsi bahwa seluruh kelas memiliki tingkat heterogenitas yang sama dari sisi akademik, pemilihan kedua kelas dengan *simple random sampling* dianggap cukup representative untuk mewakili seluruh populasi penelitian.

3. Mengukur tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa, baik di kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol melalui *pre-test*.
4. Pembuatan modul *expressive writing therapy*.

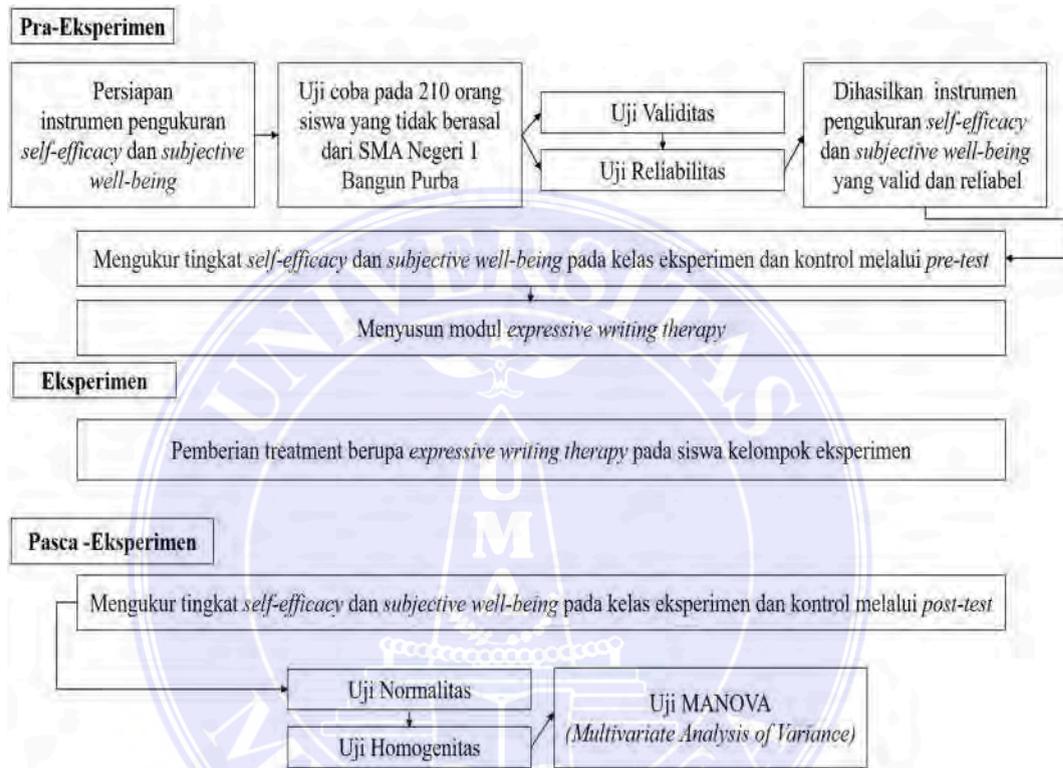
### 3.8.2 Eksperimen

Pemberian *treatment* berupa *expressive writing therapy* pada siswa kelompok eksperimen. Alur pemberian *treatment* beserta *blueprint* modul *expressive writing therapy* yang akan digunakan dapat dilihat pada lampiran 9.

### 3.8.3 Pasca-eksperimen

1. Pengukuran kembali tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being* melalui *post-test*, baik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
2. Uji normalitas dan homogenitas terhadap data *pre-test* dan *post-test*, untuk menentukan metode statistik yang tepat untuk menguji kebenaran hipotesis. Apabila data tergolong normal dan homogen, akan dilakukan uji *MANOVA (Multivariate Analysis of Variance)*. Uji statistik ini tepat digunakan untuk mengetahui apakah satu variabel bebas dengan tipe data

kategorikal (*expressive writing therapy*) memiliki pengaruh terhadap dua variabel terikat dengan tipe data kuantitatif/*continuous* (*self-efficacy* dan *subjective well-being*).



**Gambar 3.2. Diagram alur prosedur penelitian**

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada kelas eksperimen, tampak bahwa terjadi peningkatan skala *self-efficacy* siswa pada saat sebelum dan sesudah pemberian *expressive writing therapy*. hasil uji *Welch* untuk *self-efficacy* menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , yang menandakan bahwa data pada kelompok *pre-test* dan *post-test* berbeda signifikan. Sementara, Pada kelas kontrol, hasil *two sample Wilcoxon test* menunjukkan nilai  $p$  di atas 0.05, yang menandakan bahwa data *pre-test* dan *post-test* tidak berbeda signifikan.
2. Tingkat *subjective well-being* siswa setelah dilakukan eksperimen *expressive writing therapy* menunjukkan peningkatan dengan menunjukkan nilai  $p$  lebih kecil dari 0.05 yang menandakan bahwa data *pre-test* dan *post-test* untuk *subjective well-being* pada kelas eksperimen berbeda signifikan. Sementara pada kelas kontrol, hasil uji *two sample Wilcoxon test* menunjukkan nilai  $p$  di atas 0.05, yang menandakan bahwa data *pre-test* dan *post-test* tidak berbeda signifikan.
3. Secara menyeluruh, terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being*. yang dibuktikan dengan uji MANOVA yang menunjukkan yang menunjukkan nilai  $p$  lebih kecil dari

0.05. Dengan begitu, terbukti bahwa pemberian *expressive writing therapy* dapat meningkatkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa.

## 5.2 Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Saran kepada siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba yang sedang menjalani proses pembelajaran, melihat ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self-efficacy* dan *subjective well-being*, dapat melakukan terapi menulis ekspresif untuk memaksimalkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal
2. Saran kepada Pihak SMA Negeri 1 Bangun Purba untuk membuat fasilitas untuk melaksanakan *expressive writing therapy*. Terapi ini juga dapat dipergunakan secara khusus (perorangan) untuk siswa-siswa yang mengalami gangguan dalam kehidupan efektif sehari-hari dalam proses pembelajaran di sekolah. Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan guru bimbingan konseling untuk secara khusus membimbing siswa yang dianggap perlu melakukan *expressive writing therapy* untuk membantu menyelesaikan permasalahan siswa dan memaksimal potensi yang dimiliki oleh siswa sekaligus mendukung siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya. Menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk:



- a. Mengkaji faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan *self-efficacy* dan *subjective well-being*.
- b. Menguji modul *expressive writing therapy* pada penelitian ini dengan melakukan validasi bersama para ahli psikologi klinis.
- c. Melakukan penelitian dengan menggunakan sample *pusposive sampling*, dan melakukan pembahasan secara kualitatif agar perubahan yang disebabkan oleh pelaksanaan terapi dapat dikaji lebih dalam dan detail.





## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baikie, & Wilhelm. (2005). *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing*. *Journal Continuing Professional Development*, 11, 338–346.
- Balton. (2011). *Write yourself, creative writing and personal development*. Jessica Kingsley Publisher.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise Of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Baron, Robert, A., & D., B. (2017). *Psikologi Sosial jilid 2*. Erlangga.
- Bolton, G., S, H., C., L., J.K., W., & An(Editor). (2004). *Writing cure : An umum. introductory handbook of writing in counseling and therapy*. Brunner-Routledge.
- Carr, A. (2004). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. <https://doi.org/10.4324/9780203506035>
- Cayubit, R. F. O. (2021). Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/Hubs.Asia.1130520>.
- Chandler, G. (1999). *A Creative Writing Program to Enhance Self-Esteem and Self Efficacy in Adolescents*. *Journal Of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* Volume 12 Issue 2.
- Dalton, J. J., & Glenwick, D. S. (2009). *Effects of expressive writing on standardized graduate entrance exam performance and physical health functioning*. *The Journal of Psychology* 2009, 143(3), 279-292.
- Ddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective well being (happiness)*. Continuing Psychology Education Inc.
- Diener, E., & Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 57, 119–169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319>
- Diener, E., Heintzelman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). *Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being*. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. Advance online publication. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>



- Diener, E., & Lucas, R. (1999). *Personality and subjective well being*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well being: The foundations of hedonic psychology* (p. 213). Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2005). *Subjective well being: the science of happiness and life satisfaction*. In C. J. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 63). Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Advances in subjective well-being research*. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective well being (happiness)*. Continuing Psychology Education Inc.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of Personality Ninth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan 5th Edition*. Erlangga.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Prenada Media Group.
- Malchiodi, C. A. (Editor). (2007). *Expressive therapies*. The Guilford Press.
- Mardiah, A., & Dkk. (2022). *Perkembangan Peserta Didik*. Tahta Media Grup.
- Pennebaker, James W Chung, C. K. (2007). *Expressive writing: connections to physical and mental health*. The University of Texas at Austin.
- Pennebaker, J. W. (2002). *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi* (p. 87). Mizan.
- Pennebaker, J. W. (2016). *Opening up by writing it down : how expressive writing improves health and eases emotional pain* (Third Edit). The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up By Writing It Down*. The Guilford Press.
- Pennebaker, J. . (1997). *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process*. *Psychological Science*. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Purnomo, H. (2019). *Psikologi Pendidikan*. LP3M UMY.



- Putri & Tantiani. (2021). *Peran Self-efficacy Pada Remaja dalam Menghadapi Stress di Sekolah. Jurnal Sains Psikologi Vol. 1 Nomor 1.*
- Rahmawati, M. (2014). *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(2), 276.*  
[https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2002.](https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2002)
- Rovieq, F. A., Nashori, F., & Astuti, Y. D. (2021). *Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja dengan Lupus. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol. 6 No.*  
[https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1351.](https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1351)
- Santrock, Jhon W. (2009). *Psikologi Pendidikan* (p. 2009). Salemba Humanika.
- Santrock, John W. (2016). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Schunk, D., Meece, J., & Paul, P. (2014). *Motivation in Education Theory, Research and Application* (p. 149). Pearson Education, Inc.
- Sindiro, L. F. (2016). *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*. Universitas Sanata Dharma.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- W. Robins, R., Chris, F., & Robert F. Krueger, R. F. (2021). *Handbook of Research Methods in Personality Psychology*. The Guilford Press.

### Lampiran 1. *Blueprint* skala *self-efficacy*

#### BLUEPRINT SKALA *SELF-EFFICACY*

Panduan Penilaian

Item *favorable* : 1-

4 Item *unfavorable* : 4-1

Variabel	Dimensi	Indikator	Aitem		Total
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Efficacy</i>	<i>Level</i>	Kemauan untuk menghadapi aktivitas belajar yang menantang	Saya bersedia untuk melakukan tugas atau aktivitas belajar yang menantang		15
				Saya selalu merasa takut ketika ingin mengerjakan tugas atau aktivitas belajar yang sulit	
		Kegigihan dan usaha yang dikerahkan dalam menghadapi rintangan dalam belajar	Saya selalu mau mencoba aktivitas belajar baru meskipun tampak menantang		
			Saya tetap berusaha meskipun tugas atau aktivitas belajar yang saya hadapi terasa sulit.		
			Semangat saya langsung turun ketika saya dihadapkan pada situasi sulit ketika belajar		

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



			Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan belajar yang sulit	
	Atribusi positif ketika menghadapi keberhasilan atau kegagalan		Ketika saya berhasil dalam suatu tugas atau aktivitas belajar, saya selalu mengaitkannya dengan kemampuan dan usaha yang saya kerahkan	
			Ketika saya gagal dalam suatu tugas atau aktivitas belajar, saya percaya bahwa saya belum cukup berusaha.	
			Saya percaya bahwa kemampuan dan usaha saya dalam belajar berpengaruh dalam keberhasilan akademik saya	
	Kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas belajar tertentu		Saya percaya bahwa saya dapat mencapai tujuan belajar/sekolah yang telah saya tetapkan untuk diri saya sendiri	
				Saya kurang percaya diri pada kemampuan saya untuk dapat menyelesaikan tugas dan tujuan tertentu yang berkaitan tentang belajar/sekolah.



			Saya yakin jika saya dapat berhasil menyelesaikan semua target belajar/sekolah yang telah saya tetapkan,		
		Menunjukkan pendekatan proaktif dalam pemecahan masalah yang berkaitan dengan pembelajaran		Ketika menghadapi masalah dalam tugas-tugas tertentu ketika belajar, saya cenderung membiarkan keadaannya	
			Saya berinisiatif mencari cara untuk mengatasi tantangan dalam tugas-tugas belajar/sekolah tertentu.		
			Saya bersemangat dalam menemukan strategi untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan tugas atau aktivitas sekolah.		
	<i>Generality</i>	Keyakinan akan kemampuan seseorang untuk menangani situasi baru atau yang tidak dikenal	Saya yakin terhadap kemampuan saya untuk menangani situasi yang tidak biasa.		14
				Lingkungan yang baru atau asing seringkali membuat saya merasa takut dan bingung	
			Saya merasa mampu menghadapi tantangan di area yang baru atau		



			asing	
		Keyakinan dalam beradaptasi dengan bidang kehidupan yang berbeda		Saya tahu bahwa diri saya kurang baik dalam beradaptasi di berbagai bidang kehidupan
			Saya yakin bahwa saya dapat menangani situasi dan lingkungan yang beragam.	
		Keterampilan untuk mentransfer pengetahuan dari satu tugas ke tugas lainnya	Saya dapat menerapkan apa yang telah saya pelajari di satu bidang untuk berhasil di bidang lainnya.	
			Saya yakin bahwa keterampilan dan pengetahuan saya dapat dipergunakan di keadaan yang berbeda.	
			Saya dapat menggunakan pengalaman saya dalam satu tugas untuk bekerja dengan baik dalam tugas-tugas lainnya.	
		Menunjukkan rasa yakin dan percaya diri dalam berbagai situasi	Saya merasa yakin dan percaya diri dalam berbagai situasi.	
				Ketika memiliki ide dan pendapat, saya takut untuk mengemukakannya kepada orang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



				lain		
			Saya percaya diri dengan kemampuan saya untuk berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi.			
		Kemampuan untuk menetapkan dan mencapai tujuan di berbagai bidang kehidupan.	Saya dapat menetapkan dan mencapai tujuan di berbagai bidang kehidupan saya.			
			Saya percaya bahwa saya dapat sukses di berbagai bidang dan aspek kehidupan.			
			Saya percaya diri dengan kemampuan saya untuk mencapai tujuan di berbagai bidang.			
	<i>Strength</i>	Secara konsisten menetapkan tujuan yang menantang		Saya jarang melakukan perencanaan yang teratur dan menyukai jika hidup saya penuh kejutan dan tantangan	15	
				Saya berusaha untuk menetapkan tujuan yang ambisius dan bekerja keras untuk mencapainya.		
				Saya memiliki pengalaman dalam menetapkan dan mencapai tujuan		



			yang sulit.	
	Kegigihan dan ketahanan dalam menghadapi kemunduran dan kegagalan		Saya bangkit kembali dengan cepat setelah mengalami kemunduran atau kegagalan.	
			Saya tetap tangguh dan gigih ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana.	
			Saya tidak membiarkan kegagalan membuat saya patah semangat untuk mengejar tujuan saya.	
	Motivasi diri dan pengaturan diri dalam mengejar hasil yang diinginkan		Saya termotivasi dan terdorong untuk mencapai hasil yang saya inginkan.	
			Saya dapat tetap fokus dan disiplin dalam mengejar tujuan saya.	
			Saya memiliki dorongan internal yang kuat untuk berhasil dan mencapai tujuan saya.	
	Keterlibatan aktif dan perilaku proaktif dalam		Saya secara aktif mencari solusi ketika dihadapkan pada masalah atau tantangan.	

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/1/25



		pemecahan masalah	Saya mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasi hambatan dan menemukan solusi.	
			Saya proaktif dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah potensial.	
		Pembicaraan diri yang positif dan percaya diri akan kemampuan diri sendiri	Saya menggunakan pembicaraan diri yang positif untuk meningkatkan kepercayaan diri saya terhadap kemampuan saya.	
			Saya percaya pada diri sendiri dan kemampuan saya untuk mencapai tujuan saya.	
			Saya memiliki pola pikir yang positif dan percaya pada potensi diri saya untuk sukses.	

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/1/25

## Lampiran 2. *Blueprint skala subjective well-being*

### BLUEPRINT SKALA *SUBJECTIVE WELL-BEING*

Panduan Penilaian

Item *favorable* : 1-

4 Item *unfavorable* : 4-1

Variabel	Dimensi	Indikator	Aitem		Total
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Subjective Well-Being</i>	Kognitif	Kepuasan Hidup	Saya puas dengan hidup saya saat ini		9
			Saya puas dengan kehidupan saya disekolah sebagai siswa		
			Saya senang terlahir di dunia ini		
			Hidup yang saya jalani saat ini adalah hidup yang saya inginkan		
			Saya yakin bisa menerima diri sendiri apa adanya		
				Saya merasa apa yang saya lakukan tidak ada gunanya	
				Saya merasa kecewa dengan hidup yang saya jalani	
				Saya merasa kesepian di sekolah	
				Hidup saya tidak terarah	
	Afektif	Positif (hal-hal menyenangkan yang membangkitkan	Saya tidak pernah merasa kesulitan untuk memulai suatu tindakan		5
			Semua masalah hidup saya bisa teratasi		
			Merasa yakin akan mencapai cita-cita saya		

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



		rasa senang, aktif dan siap sedia)	Saya tidak mengkhawatirkan hal-hal yang membuat saya khawatir		
			Saya bertekad melakukan sesuatu yang membanggakan		
		Negatif ( hal yang membangkitkan rasa tidak menyenangkan, cemas, emosi sedih, takut)		Saya tidak dapat tidur nyenyak di malam hari	7
				Saya merasa tidak bahagia diantara teman-teman yang ada di sekolah	
				Saya merasa tidak seberuntung teman-teman saya yang lain	
				Saya merasa orang-orang tidak menyukai saya	
				Saya tidak yakin akan meraih cita-cita saya	
				Saya merasa hal buruk akan menimpa saya	
				Saya sering merasa gelisah akhir-akhir ini	

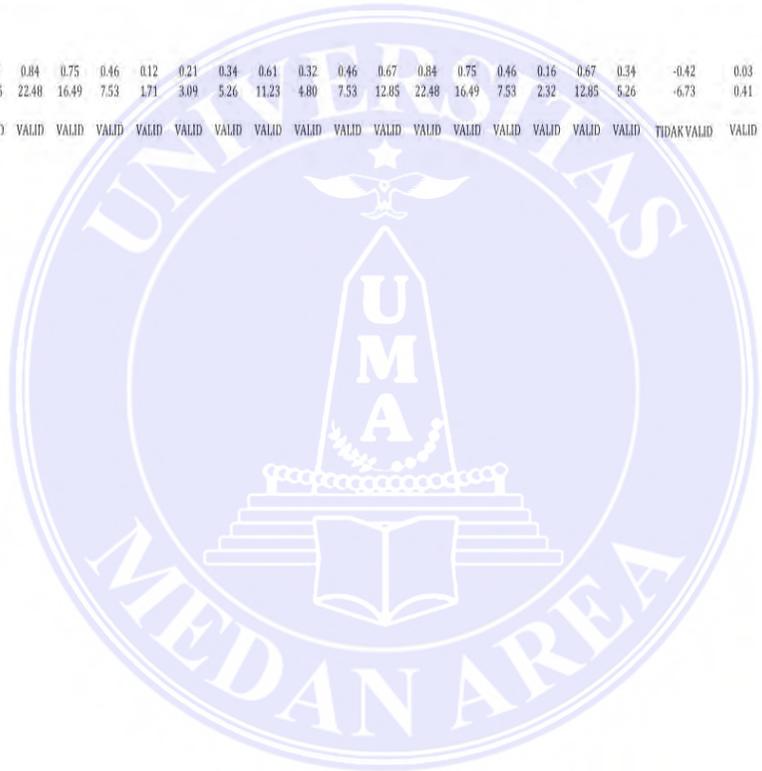


69	4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	4	3	4	1	126	
70	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	127
71	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128	
72	3	3	4	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	3	3	4	3	2	3	4	4	3	1	4	1	3	2	3	4	4	1	1	2	4	3	2	1	118		
73	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	1	1	3	4	1	4	4	4	1	1	3	4	4	3	4	4	2	4	1	2	3	110			
74	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	127		
75	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	161		
76	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	156		
77	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	147	
78	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	170	
79	3	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	
80	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	147			
81	2	2	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	136		
82	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	2	1	1	1	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111		
83	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	2	4	1	1	2	4	4	2	2	2	2	2	4	1	1	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107	
84	4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	4	1	3	2	2	4	1	3	3	4	4	3	4	4	123		
85	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142		
86	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	147		
87	3	3	4	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	1	3	2	3	4	4	1	1	2	4	3	2	1	118		
88	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	2	3	1	1	3	4	1	4	4	4	1	1	3	4	3	4	4	2	4	1	2	3	110			
89	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	2	127			
90	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	159			
91	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	154			
92	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	145	
93	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	170		
94	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	4	3	1	1	4	4	3	2	4	4	3	1	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4	131		
95	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	143			
96	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	140			
97	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	2	1	1	1	2	4	1	3	4	4	1	1	2	4	4	3	3	4	4	1	4	4	111			
98	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	3	4	1	1	2	4	4	2	2	2	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	4	1	2	4	4	2	2	1	4	4	1	4	107		
99	4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	2	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	4	3	2	4	3	2	2	4	1	3	3	4	4	3	4	1	122				
100	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	142			
101	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	147			
102	3	4	4	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	4	4	1	3	2	3	4	4	1	1	2	4	3	2	120		
103	2	3	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	3	1	1	3	4	1	4	4	4	1	1	3	4	4	3	4	4	2	4	1	2	3	112		
104	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	129			
105	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	159			
106	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	154			
107	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	145		
108	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	170		
109	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	4	3	1	1	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	131			
110	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	143				
111	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	140			
112	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	2	1	1	1	2	4	1	3	4	4	1	1	2	4	4	3	3	4	4	1	4	4	111			
113	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	2	4	1	1	2	4	4	2																											



Varian	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	362
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

Uji Validitas																																														
$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N})(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N})}}$																																														
xy	0.61	0.32	0.46	0.67	0.84	0.75	0.46	0.16	0.46	0.34	0.62	0.08	0.67	0.84	0.75	0.46	0.12	0.21	0.34	0.61	0.32	0.46	0.67	0.84	0.75	0.46	0.16	0.67	0.34	-0.42	0.03	0.67	0.84	0.75	0.46	0.12	0.21	0.34	0.34	0.62	-0.42	0.67	0.52	0.34		
Jumlah	11.23	4.80	7.53	12.85	22.48	16.49	7.53	2.32	7.53	5.26	11.45	1.11	12.85	22.48	16.49	7.53	1.71	3.09	5.26	11.23	4.80	7.53	12.85	22.48	16.49	7.53	2.32	12.85	5.26	-6.73	0.41	12.85	22.48	16.49	7.53	1.71	3.09	5.26	5.26	11.47	-6.73	12.85	8.82	5.19		
rtabel	1.652141981																																													
Keterangan	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	TIDAK VALID	TIDAK VALID	VALID	VALID	VALID											





### Lampiran 4. Uji validitas skala *subjective well-being*

Responden	Aitem-Aitem dari "Kuesioner <i>Subjective Well-Being</i> " dengan Skala Likert 4 Poin																					Total
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	
1	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	69
2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	70
3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
4	3	3	4	3	1	1	4	1	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	58
5	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	71
6	2	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	62
7	3	3	4	1	1	1	2	1	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	55
8	2	2	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	48
9	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	60
10	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	71
11	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	71
12	3	3	1	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	2	1	48
13	2	2	4	1	1	1	3	1	4	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	3	49
14	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	57
15	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	79
16	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	69
17	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	70
18	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
19	3	3	4	3	1	1	4	1	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	58
20	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	71
21	2	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	62
22	3	3	4	1	1	1	2	1	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	55
23	2	2	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	48
24	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	60
25	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	71
26	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	71
27	3	3	1	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	2	1	48
28	2	2	4	1	1	1	3	1	4	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	3	49
29	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	57
30	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	79
31	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	69
32	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	70
33	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
34	3	3	4	3	1	1	4	1	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	58
35	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	71
36	2	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	62
37	3	3	4	1	1	1	2	1	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	55
38	2	2	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	48
39	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	60
40	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	71
41	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	71
42	3	3	1	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	2	1	48
43	2	2	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	3	52
44	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	59
45	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	78
46	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	71
47	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	70
48	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
49	3	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	61
50	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	70
51	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	64
52	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
53	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
54	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
55	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72



56	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
57	3	3	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	52
58	2	2	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	54
59	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	60
60	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	77
61	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	72
62	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	69
63	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
64	3	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	2	3	4	4	62
65	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	69
66	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	64
67	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
68	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
69	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
70	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72
71	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
72	3	3	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	52
73	2	2	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	54
74	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	60
75	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	77
76	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	72
77	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	69
78	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
79	3	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	2	3	4	4	62
80	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	69
81	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	64
82	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
83	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
84	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
85	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72
86	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
87	3	3	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	52
88	2	2	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	54
89	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	60
90	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
91	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
92	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
93	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
94	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	63
95	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	67
96	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	66
97	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	2	4	4	3	4	4	4	58
98	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
99	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	1	3	4	1	62	
100	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72
101	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
102	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	53
103	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	55
104	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	61
105	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	76
106	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
107	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
108	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
109	3	4	4	3	1	1	4	4	4	4	2	3	4	3	1	4	4	4	2	3	4	63
110	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	67
111	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	66
112	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58

113	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
114	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
115	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72
116	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
117	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	53
118	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	55
119	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	61
120	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
121	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
122	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
123	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
124	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	63
125	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	67
126	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	66
127	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
128	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
129	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
130	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72
131	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
132	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	53
133	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	55
134	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	61
135	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
136	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
137	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
138	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
139	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	63
140	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	67
141	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	64
142	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
143	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
144	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
145	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	1	4	2	4	4	69
146	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
147	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	3	1	1	2	1	52
148	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	55
149	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	61
150	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
151	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
152	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
153	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
154	3	4	3	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	63
155	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	67
156	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	1	3	3	4	3	63
157	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
158	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	54
159	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	1	3	4	1	61
160	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72
161	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	72
162	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	53
163	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	55
164	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	61
165	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
166	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
167	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
168	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
169	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	63

170	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	1	3	3	4	3	65
171	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	66
172	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
173	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	3	4	2	1	4	53
174	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
175	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	70
176	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	72
177	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	3	1	1	2	1	52
178	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	55
179	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	61
180	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
181	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
182	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
183	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
184	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	63
185	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	67
186	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	65
187	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
188	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	3	4	2	1	4	53
189	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
190	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	72
191	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	71
192	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	53
193	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	55
194	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	60
195	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
196	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	71
197	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	68
198	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	80
199	3	4	4	3	1	1	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	63
200	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	67
201	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	66
202	3	3	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	58
203	2	2	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	4	1	1	2	3	4	2	1	4	53
204	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	62
205	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	71
206	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	70
207	3	4	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	53
208	2	3	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	1	1	1	3	3	3	4	2	3	54
209	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	61
210	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	76
Varians	0.60	0.62	0.73	0.96	1.16	1.04	0.78	0.70	0.16	0.69	0.89	0.76	0.96	1.16	1.04	0.78	0.50	1.13	0.69	1.00	1.09	73.68

Uji Validitas

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N})(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N})}}$$

rxy	0.63	0.33	0.04	0.57	0.82	0.71	0.26	0.18	-0.38	0.38	0.71	0.10	0.57	0.82	0.71	0.26	0.17	0.36	0.38	0.62	0.46
t hitung	11.83	4.97	0.62	10.12	20.44	14.75	3.95	2.66	-5.97	5.96	14.56	1.40	10.12	20.44	14.75	3.95	2.44	5.61	5.96	11.52	7.44
t tabel	1.65																				
Keterangan	VALID	TIDAK VALID	VALID																		



Lampiran 5. Uji reliabilitas skala *self-efficacy*

Responden	Aitem-Aitem dari "Kuesioner Self-Efficacy" dengan Skala Likert 4 Poin																																												Total	
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A42	A43	A44				
1	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	2	4	142
2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	143	
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
4	3	3	4	3	1	1	4	1	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	3	3	4	3	1	1	4	1	3	2	4	3	1	1	4	3	4	2	2	3	3	3	4	113		
5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	145		
6	2	2	4	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	3	124	
7	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	97			
8	2	2	2	4	1	1	2	1	2	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	2	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	4	2	4	4	1	1	2	1	4	2	2	1	4	91		
9	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	1	113		
10	4	4	2	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	3	4	128		
11	4	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	137		
12	3	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	3	2	3	4	2	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	4	2	1	1	2	3	1	102
13	2	2	3	1	1	1	3	1	3	4	1	2	4	1	1	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	3	1	1	4	4	1	1	1	3	2	3	4	4	2	1	2	3	92			
14	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	113		
15	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	159	
16	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142	
17	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	143
18	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
19	3	3	4	3	1	1	4	1	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	3	4	3	1	1	4	1	3	2	4	3	1	1	4	3	4	2	2	3	3	3	4	113			
20	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	145		
21	2	2	4	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	124		
22	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	97		
23	2	2	2	4	1	1	2	1	2	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	2	2	2	2	4	1	1	2	1	4	2	4	4	1	1	2	1	4	2	2	1	4	1	4	91		
24	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	1	112			
25	4	4	2	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	4	132		
26	4	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	137		
27	3	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	3	3	4	2	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	4	2	1	1	2	3	2	1	102
28	2	2	3	1	1	1	3	1	3	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	3	1	1	4	4	1	1	1	3	2	3	4	4	2	1	2	3	92			
29	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	113		
30	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	159		
31	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142		
32	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	143	
33	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
34	3	3	4	3	1	1	4	1	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	3	4	3	1	1	4	1	3	2	4	3	1	1	4	3	4	2	2	3	3	3	4	113			
35	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	145		
36	2	2	4	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	3	124	
37	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	97		
38	2	2	2	4	1	1	2	1	2	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	2	2	2	2	4	1	1	2	1	4	2	1	4	1	1	2	1	4	2	2	1	4	1	4	88		
39	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	1	114			
40	4	4	2	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	132		
41	4	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137		
42	3	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	3	3	4	2	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	4	2	1	1	2	3	2	1	102
43	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3</																														





185	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	137			
186	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	130			
187	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1	1	1	2	4	1	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	103		
188	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	2	4	1	1	2	3	4	2	2	2	2	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	2	3	4	2	2	1	4	1	4	99		
189	4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	1	118			
190	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	134		
191	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	137			
192	3	4	4	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	1	3	2	3	4	4	1	1	1	2	3	2	1	112		
193	2	3	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	3	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	3	4	4	2	1	2	3	104		
194	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	119		
195	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	153		
196	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	146		
197	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	139
198	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162		
199	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	4	3	1	1	4	4	3	2	4	3	1	1	4	4	4	2	2	3	3	3	4	123		
200	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	137	
201	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	132			
202	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	3	1	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1	1	1	2	4	1	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	102		
203	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	2	2	2	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	2	3	4	2	2	1	4	1	4	100		
204	4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	4	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	1	118	
205	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	2	4	3	4	132	
206	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	4	4	135	
207	3	4	4	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	1	3	2	3	4	4	1	1	1	2	3	2	1	112		
208	2	3	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	3	3	4	2	3	3	1	1	1	3	4	1	4	1	1	1	3	3	3	4	2	1	2	3	102				
209	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	121				
210	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	153			
Varians	0.60	0.62	0.78	0.96	1.16	1.04	0.78	0.70	0.78	0.69	0.89	0.86	0.96	1.16	1.04	0.78	0.50	1.13	0.69	0.60	0.62	0.78	0.96	1.16	1.04	0.78	0.70	0.96	0.70	0.85	0.96	0.85	0.96	1.16	1.04	0.78	0.50	1.13	0.69	0.69	0.89	0.96	1.00	1.09	375.16

Uji Reliabilitas

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Varians	0.60	0.62	0.79	0.96	1.16	1.04	0.79	0.70	0.79	0.70	0.89	0.86	0.96	1.16	1.04	0.79	0.50	1.13	0.70	0.60	0.62	0.79	0.96	1.16	1.04	0.79	0.70	0.96	0.70	0.85	0.96	1.16	1.04	0.79	0.50	1.13	0.70	0.70	0.90	0.96	1.00	1.10
Jumlah Varians	36.32																																									
Varian Total	376.96																																									
Realibilitas	0.91																																									



## Lampiran 6. Uji reliabilitas skala *subjective well-being*

Responden	Aitem-Aitem dari "Kuesioner <i>Subjective Well-Being</i> " dengan Skala Likert 4 Poin																					Total
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21		
1	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	65	
2	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	67	
3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76	
4	3	3	4	3	1	1	4	1	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	54	
5	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	68	
6	2	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	58	
7	3	3	4	1	1	1	2	1	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	51	
8	2	2	4	4	1	1	2	1	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	44	
9	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	56	
10	4	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	67	
11	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	67	
12	3	3	1	3	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	2	1	44	
13	2	2	4	1	1	1	3	1	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	3	45	
14	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	53	
15	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	76	
16	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	65	
17	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	67	
18	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76	
19	3	3	4	3	1	1	4	1	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	54	
20	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	68	
21	2	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	58	
22	3	3	4	1	1	1	2	1	3	4	4	1	1	1	2	4	3	3	4	4	51	
23	2	2	4	4	1	1	2	1	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	44	
24	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	56	
25	4	4	4	3	3	1	2	3	2	4	1	3	3	4	2	4	4	2	4	4	67	
26	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	67	
27	3	3	1	3	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	2	1	44	
28	2	2	4	1	1	1	3	1	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	3	45	
29	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	53		
30	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	76	
31	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	65	
32	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	67	
33	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76	
34	3	3	4	3	1	1	4	1	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	54	
35	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	68	
36	2	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	58	
37	3	3	4	1	1	1	2	1	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	51	
38	2	2	4	4	1	1	2	1	2	1	4	4	1	1	2	1	4	2	1	4	44	
39	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	56	
40	4	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	67	
41	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	67	
42	3	3	1	3	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	2	1	44	
43	2	2	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	3	48	
44	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	55	
45	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	75	
46	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	67	
47	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	67	
48	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76	
49	3	3	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	57	
50	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	67	
51	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	60	
52	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54	

53	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	50	
54	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	4	1	3	4	1	58
55	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	68	
56	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	68	
57	3	3	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	48	
58	2	2	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	50	
59	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	56	
60	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	74	
61	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	68	
62	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	66	
63	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	
64	3	3	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	58	
65	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	66	
66	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	60	
67	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54	
68	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	1	2	1	4	50
69	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	58	
70	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	68	
71	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	68	
72	3	3	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	48	
73	2	2	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	50	
74	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	56	
75	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	74	
76	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	4	2	68	
77	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	66	
78	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	76	
79	3	3	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	58	
80	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	66	
81	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	60	
82	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54	
83	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	50	
84	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	58	
85	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	68	
86	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4				

107	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	65
108	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
109	3	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	59
110	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	64
111	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	62
112	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54
113	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	50
114	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	58
115	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	68
116	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	68
117	3	4	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	49
118	2	3	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	51
119	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	57	
120	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	73
121	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	67
122	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	65
123	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
124	3	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	59
125	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	64
126	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	62
127	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54
128	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	50
129	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	58
130	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	68
131	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	68
132	3	4	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	49
133	2	3	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	51
134	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	57
135	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	73
136	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	67
137	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	65
138	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
139	3	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	59
140	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	64
141	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	60
142	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54
143	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	50
144	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	58
145	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	1	4	2	4	4	65
146	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	68
147	3	4	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	4	3	1	1	2	1	48
148	2	3	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	51
149	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	57
150	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	73
151	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	67
152	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	65
153	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
154	3	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	59
155	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	64
156	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	1	3	3	4	3	59
157	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54
158	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	1	4	50
159	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	3	1	3	4	1	57
160	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	68

161	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	68
162	3	4	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	2	1	49
163	2	3	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	51
164	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	57
165	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	73
166	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	67
167	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	65
168	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	76
169	3	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	59
170	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	1	3	3	4	3	62
171	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	62	
172	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54
173	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	3	4	2	1	4	49
174	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	58
175	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	66
176	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	68
177	3	4	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	4	3	1	1	2	1	48
178	2	3	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	51
179	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	57
180	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	73
181	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	67
182	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	65	
183	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
184	3	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	59
185	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	64
186	2	4	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	61
187	3	3	4	1	1	1	2	4	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	4	4	54
188	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	3	4	2	1	4	49
189	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	1	58
190	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	68
191	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	67
192	3	4	1	3	2	3	4	4	1	2	1	3	2	3	2	4	4	1	1	2	49
193	2	3	4	1	1	1	3	4	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	3	51
194	3	4	3	3	2																

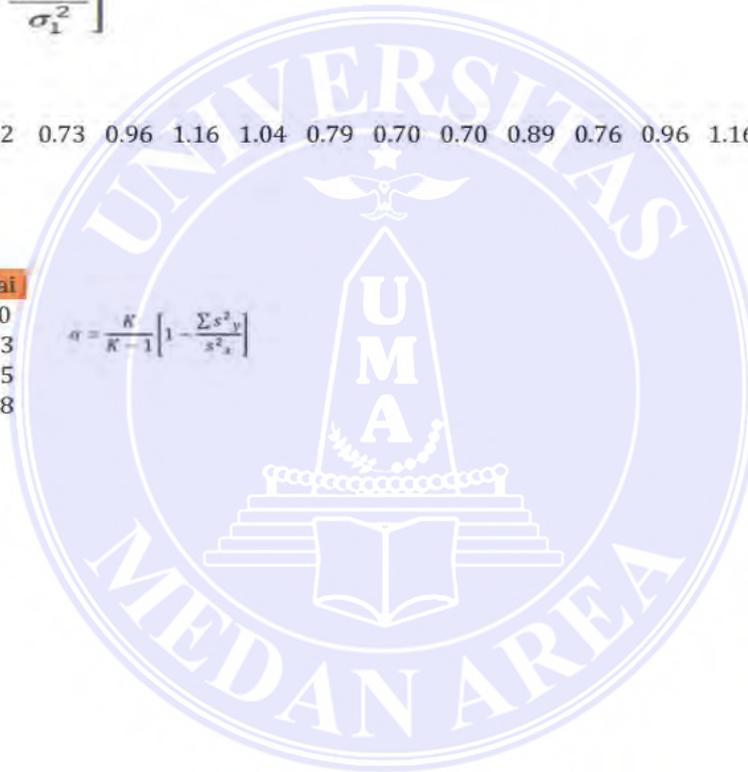
Uji Reliabilitas

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Varians	0.60	0.62	0.73	0.96	1.16	1.04	0.79	0.70	0.70	0.89	0.76	0.96	1.16	1.04	0.79	0.50	1.13	0.70	1.00	1.10
Jumlah Varians	17.35																			
Varian Total	76.83																			
Reliabilitas	0.78																			

Variabel	Deskripsi	Nilai
K	jumlah Ait	210
Sigma s <sup>2</sup> y	total Varians	17.3
s <sup>2</sup> x	dari Sk	76.5
Alpha	Cronbach's A	0.78

$$r = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum s^2 y}{s^2 x} \right]$$





**Lampiran 7. Kuesioner *self-efficacy***

	<b>KUESIONER <i>SELF-EFFICACY</i> SISWA</b>	<b>Nama Responden:</b>								
		<b>Kelas:</b>								
<p>Distribusi kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari aitem-aitem di bawah sebagai alat ukur. Alat ukur ini dimaksudkan untuk menilai tingkat <i>self-efficacy</i> dan <i>subjective well-being</i> yang dimiliki oleh siswa. Responden diharapkan mengisi kuesioner dengan seksama dan jujur. Kuesioner ini tidak akan berpengaruh terhadap proses evaluasi (penilaian) dalam pembelajaran.</p>										
<p><b>Petunjuk pengisian kuesioner:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Baca setiap aitem pernyataan dengan seksama</li> <li>2) Beri penilaian terhadap setiap pernyataan berdasarkan tingkat kesesuaian dengan diri responden, dengan memberikan tanda ceklis(✓) atau silang (✗).</li> </ol> <table border="1" style="margin-left: 20px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 100px;">Tidak sesuai</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Kurang sesuai</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Sesuai</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Sangat sesuai</td> </tr> </table>			1	Tidak sesuai	2	Kurang sesuai	3	Sesuai	4	Sangat sesuai
1	Tidak sesuai									
2	Kurang sesuai									
3	Sesuai									
4	Sangat sesuai									

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya bersedia untuk melakukan tugas atau aktivitas belajar yang menantang				
2	Saya selalu merasa takut ketika ingin mengerjakan tugas atau aktivitas belajar yang sulit				
3	Saya selalu mau mencoba aktivitas belajar baru meskipun tampak menantang				
4	Saya tetap berusaha meskipun tugas atau aktivitas belajar yang saya hadapi terasa sulit.				
5	Semangat saya langsung turun ketika saya dihadapkan pada situasi sulit ketika belajar				
6	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan belajar yang sulit				
7	Ketika saya berhasil dalam suatu tugas atau aktivitas belajar, saya selalu mengaitkannya				



	dengan kemampuan dan usaha yang saya kerahkan				
8	Ketika saya gagal dalam suatu tugas atau aktivitas belajar, saya percaya bahwa saya belum cukup berusaha.				
9	Saya percaya bahwa kemampuan dan usaha saya dalam belajar berpengaruh dalam keberhasilan akademik saya				
10	Saya percaya bahwa saya dapat mencapai tujuan belajar/sekolah yang telah saya tetapkan untuk diri saya sendiri				
11	Saya kurang percaya diri pada kemampuan saya untuk dapat menyelesaikan tugas dan tujuan tertentu yang berkaitan tentang belajar/sekolah.				
12	Saya yakin jika saya dapat berhasil menyelesaikan semua target belajar/sekolah yang telah saya tetapkan,				
13	Ketika menghadapi masalah dalam tugas-tugas tertentu ketika belajar, saya cenderung membiarkan keadaannya				
14	Saya berinisiatif mencari cara untuk mengatasi tantangan dalam tugas-tugas belajar/sekolah tertentu.				
15	Saya bersemangat dalam menemukan strategi untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan tugas atau aktivitas sekolah.				
16	Saya yakin terhadap kemampuan saya untuk menangani situasi yang tidak biasa.				
17	Lingkungan yang baru atau asing seringkali membuat saya merasa takut dan bingung				
18	Saya merasa mampu menghadapi tantangan di area yang baru atau asing				
19	Saya tahu bahwa diri saya kurang baik dalam beradaptasi di berbagai bidang kehidupan				
20	Saya yakin bahwa saya dapat menangani situasi				



	dan lingkungan yang beragam.				
21	Saya dapat menerapkan apa yang telah saya pelajari di satu bidang untuk berhasil di bidang lainnya.				
22	Saya yakin bahwa keterampilan dan pengetahuan saya dapat dipergunakan di keadaan yang berbeda.				
23	Saya dapat menggunakan pengalaman saya dalam satu tugas untuk bekerja dengan baik dalam tugas-tugas lainnya.				
24	Saya merasa yakin dan percaya diri dalam berbagai situasi.				
25	Ketika memiliki ide dan pendapat, saya takut untuk mengemukakannya kepada orang lain				
26	Saya percaya diri dengan kemampuan saya untuk berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi.				
27	Saya dapat menetapkan dan mencapai tujuan di berbagai bidang kehidupan saya.				
28	Saya percaya bahwa saya dapat sukses di berbagai bidang dan aspek kehidupan.				
29	Saya percaya diri dengan kemampuan saya untuk mencapai tujuan di berbagai bidang.				
30	Saya berusaha untuk menetapkan tujuan yang ambisius dan bekerja keras untuk mencapainya.				
31	Saya memiliki pengalaman dalam menetapkan dan mencapai tujuan yang sulit.				
32	Saya bangkit kembali dengan cepat setelah mengalami kemunduran atau kegagalan.				
33	Saya tetap tangguh dan gigih ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana.				
34	Saya tidak membiarkan kegagalan membuat saya patah semangat untuk mengejar tujuan saya.				
35	Saya termotivasi dan terdorong untuk mencapai				



	hasil yang saya inginkan.				
<b>36</b>	Saya dapat tetap fokus dan disiplin dalam mengejar tujuan saya.				
<b>37</b>	Saya memiliki dorongan internal yang kuat untuk berhasil dan mencapai tujuan saya.				
<b>38</b>	Saya secara aktif mencari solusi ketika dihadapkan pada masalah atau tantangan.				
<b>39</b>	Saya mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasi hambatan dan menemukan solusi.				
<b>40</b>	Saya menggunakan pembicaraan diri yang positif untuk meningkatkan kepercayaan diri saya terhadap kemampuan saya.				
<b>41</b>	Saya percaya pada diri sendiri dan kemampuan saya untuk mencapai tujuan saya.				
<b>42</b>	Saya memiliki pola pikir yang positif dan percaya pada potensi diri saya untuk sukses.				



### Lampiran 8. Kuesioner *subjective well-being*

 <b>KUESIONER <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> SISWA</b>	<b>Nama Responden:</b>								
	<b>Kelas:</b>								
<p>Distribusi kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari aitem-aitem di bawah sebagai alat ukur. Alat ukur ini dimaksudkan untuk menilai tingkat <i>self-efficacy</i> dan <i>subjective well-being</i> yang dimiliki oleh siswa. Responden diharapkan mengisi kuesioner dengan seksama dan jujur. Kuesioner ini tidak akan berpengaruh terhadap proses evaluasi (penilaian) dalam pembelajaran.</p>									
<p><b>Petunjuk pengisian kuesioner:</b></p> <p>3) Baca setiap aitem pernyataan dengan seksama</p> <p>4) Beri penilaian terhadap setiap pernyataan berdasarkan tingkat kesesuaian dengan diri responden, dengan memberikan tanda ceklis(✓) atau silang (✗).</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Tidak sesuai</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Kurang sesuai</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Sesuai</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Sangat sesuai</td> </tr> </table>		1	Tidak sesuai	2	Kurang sesuai	3	Sesuai	4	Sangat sesuai
1	Tidak sesuai								
2	Kurang sesuai								
3	Sesuai								
4	Sangat sesuai								

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya puas dengan hidup saya saat ini				
2	Saya puas dengan kehidupan saya disekolah sebagai siswa				
3	Saya senang terlahir di dunia ini				
4	Hidup yang saya jalani saat ini adalah hidup yang saya inginkan				
5	Saya yakin bisa menerima diri sendiri apa adanya				
6	Saya merasa apa yang saya lakukan tidak ada gunanya				
7	Saya merasa kecewa dengan hidup yang saya jalani				
8	Saya merasa kesepian di sekolah				



9	Saya tidak pernah merasa kesulitan untuk memulai suatu tindakan				
10	Semua masalah hidup saya bisa teratasi				
11	Merasa yakin akan mencapai cita-cita saya				
12	Saya tidak mengkhawatirkan hal-hal yang membuat saya khawatir				
13	Saya bertekad melakukan sesuatu yang membanggakan				
14	Saya tidak dapat tidur nyenyak di malam hari				
15	Saya merasa tidak bahagia diantara teman-teman yang ada di sekolah				
16	Saya merasa tidak seberuntung teman-teman saya yang lain				
17	Saya merasa orang-orang tidak menyukai saya				
18	Saya tidak yakin akan meraih cita-cita saya				
19	Saya merasa hal buruk akan menimpa saya				
20	Saya sering merasa gelisah akhir-akhir ini				

**Lampiran 9. *Blueprint* modul *expressive writing therapy***

**MODUL PENELITIAN QUASI-EXPERIMENTAL PENGARUH  
*EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
*SELF-EFFICACY* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*  
SISWA SMA NEGERI 1 BANGUN PURBA  
KABUPATEN DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

**OLEH:**

**RIZKA MIANTI  
NPM 201804006**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDA  
N 2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



## 1. Dasar Teori

### 1.2 Pengertian Expressive Writing Therapy

*Expressive writing therapy* merupakan proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti (Balton, 2011). Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Malchiodi, 2007). Bolton juga menyatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, *distress*, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Balton, 2011).

Pennebeker mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive Writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan”(Pennebeker, 1997).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *expressive Writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik,



menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.

Pennebaker dan Chung, (2007) mengungkapkan bahwa *Expressive Writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku
2. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia
3. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi
4. Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

Pennebaker (Dalam Pennebaker, 2016) menjelaskan bahwa seperti halnya menggambar, menulis adalah aktivitas alamiah manusia. Salah satu nilainya adalah dalam membantu kita mengintegrasikan dan mengatur kehidupan kita yang rumit. Berikut adalah keuntungan dari menulis:

1. Menulis menjernihkan pikiran.
2. Menulis menyelesaikan pengalaman merepotkan yang menghalangi dari tugas-tugas penting.
3. Menulis membantu dalam memperoleh dan mengingat informasi baru.
4. Menulis mendorong pemecahan masalah.
5. Menulis bebas membiasakan kita untuk menulis apapun. Meskipun itu tidak akan bekerja untuk semua orang sepanjang waktu, penggunaan yang bijaksana dari

Mekanisme dari proses terapeutik *Expressive Writing Therapy* berorientasi pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara



ilmiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan fisik. Penyingkapan masalah pribadi memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri.

*Expressive Writing Therapy* sangat sederhana. Menurut Pennebaker dan Beal (Dalam Rahmawati, 2014) *Expressive Writing Therapy* dapat dilakukan dengan cara menuliskan hal yang sangat emosional tanpa mempedulikan tata bahasa dan diksi dalam waktu 20-35 menit. Kegiatan ini dapat dilakukan seminggu 4 kali selama 4-5 minggu. Hasil dari *Expressive Writing* tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja.

Hynes & Hynes, dan Thompson (Dalam Bolton et al., 2004) membagi tahapan pelaksanaan

#### 1. *Recognition/initial writing*

Tahap ini merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. Klien diberi kesempatan untuk menulis dengan bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu music instrumentalia. Tahap ini berlangsung selama 6 menit.



## 2. *Examination/writing exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. *Writing exercise* ini merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan untuk menulis, bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut. Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, seperti saat di diagnosa oleh seorang dokter. Selain itu topik tidak hanya berkaitan tentang topik di masa lalu tetapi juga di masa depan.

## 3. *Juxtaposition/feedback*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat klien, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan peneliti saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca. Pada tahap ini klien mendapatkan pengetahuan baru kemudian diaplikasikan dan berlanut pada kesepakatan antara klien dengan peneliti atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan dikemudian hari.

## 4. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan

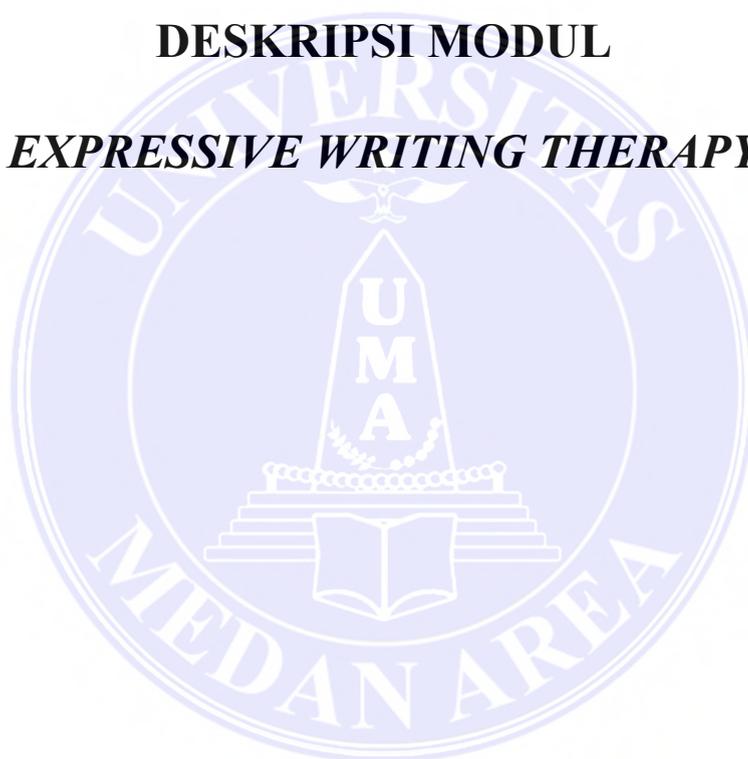


merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan, selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien merasakan ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka itu.





**DESKRIPSI MODUL**  
***EXPRESSIVE WRITING THERAPY***



**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

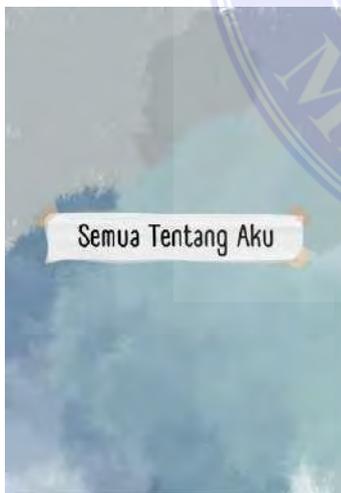
### 3.1 Recognition/initial writing

#### 3.1.1. Bagian 1



Halaman ini merupakan halaman judul modul yang diisi dengan tulisan “Dear Me” yang berarti “untuk diriku” sebagai ungkapan bahwa apapun yang akan ditulis merupakan bentuk ungkapan hati klien kepada dirinya sendiri dengan tujuan menumbuhkan rasa nyaman dan aman karena seperti sedang bercerita dengan diri sendiri dan kerahasiaan cerita akan terjaga.

#### 4.1.2 Bagian 2



Halaman “ Semua Tentang Aku” akan berisi tentang identitas diri klien. Identitas adalah sebuah eksplanasi yang mendefinisikan siapa seseorang itu. Identitas dapat mencakup kombinasi ekspresi, keunikan individu dan hubungan pribadi (Cheek & Cheek, 2018).

## Examination/writing exercise

### 4.1.3 Bagian 1

**Apa Kabar Aku ?**

Apa yang dirasakan belakangan ini ?

Adakah hal yang mengganggu diriku belakangan ini ?

Pada Halaman “Apa Kabar Aku ?” klien diminta menuliskan apa yang dirasakannya dengan bantuan pertanyaan “ Apa yang aku rasakan belakangan ini ?” dan “Adakah hal yang mengganggu diriku belakangan ini?” sebagai arahan agar klien mampu lebih terbuka dan menuliskan apa yang mereka rasakan dan hal- hal apa yang mengganggu mereka.

### 4.1.4 Bagian 2

Apakah aku sudah melaksanakan tugas dan tanggung jawabku sebagai seorang siswa dengan baik ?

Terkait dengan tujuan penelitian yang akan membuktikan pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *self efficacy* pada siswa, maka pertanyaan “Apakah aku sudah melakukan tugas dan tanggung jawabku sebagai seorang siswa dengan baik?” sebagai arahan agar klien mengungkapkan keyakinan dirinya terhadap kemampuan mengerjakan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang siswa.

### 4.1.5 Bagian 3



*Subjective well-being* adalah evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta penilaian afektif terhadap emosinya (Diener & Lucas, 1999). Terkait dengan penelitian yang akan melihat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *subjective well being* maka pada halaman ini diberikan pertanyaan “Apakah aku sudah cukup puas dengan diriku saat ini?” sebagai arahan agar klien bisa mengungkapkan pandangan, penilaian terhadap dirinya sendiri.

### 4.2 Juxtaposition/feedback



Pada tahap ini, klien diminta merefleksikan apa yang mereka rasakan dan memperoleh kesadaran baru tentang hal apa yang harus dilakukan terkait dengan apa yang ia rasakan, yang diungkapkan dengan “Aku harus bagaimana” dan dilanjutkan

dengan pertanyaan “Hal apa yang dapat aku lakukan untuk dapat melaksanakan dengan lebih baik kewajibanku sebagai seorang siswa?” yang juga merupakan rencana hal yang klien akan lakukan terkait dengan apa yang ia rasakan.

### 4.3 *Application to the self*



Pada tahap ini, klien diminta untuk mengaplikasikan pemahaman baru pada tahap sebelumnya pada kehidupan nyata. Pada Halaman ini tertulis “Aku dan usahaku” sebagai penanda bahwa akan ada upaya yang dilakukan terhadap diri sendiri. yang dibarengi dengan tabel rencana kegiatan, keterangan apakah kegiatan tersebut dilaksanakan dengan baik, dan evaluasi sebagai catatan untuk perbaikan rencana kegiatan selanjutnya. Rangkain ini dilakukan sebanyak empat sesi dengan format yang sama.

### 3.5 Penutup



Pada Halaman ini, klien diminta untuk memberikan semangat dan ucapan terimakasih kepada dirinya sendiri sebagai bentuk penerimaan diri dan keyakinan akan kemampuan dirinya. Lalu klien diminta untuk memberikan kritik dan saran terhadap proses *expressive writing therapy* yang telah dilaksanakan.

Sebagai penutup dari sesi terapi, pada halaman 14 dan 15 berisi kalimat penyemangat bagi klien agar tidak pernah berhenti berusaha untuk menjadi lebih pribadi yang lebih baik, serta yakin terhadap kemampuannya.

**BLUE PRINT EXPRESSIVE WRITING THERAPY**

TAHAPAN	ASPEK	KEGIATAN	TUJUAN	METODE	WAKTU	INDIKATOR KEBERHASILAN
Pembukaan	Kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan (do'a &amp; sambutan)</li> <li>2. Tujuan dan manfaat pelatihan.</li> <li>3. Penjelasan tentang kegiatan.</li> <li>4. Kontrak kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mengetahui tujuan dan manfaat pelatihan.</li> <li>2. Peserta menyetujui kontrak belajar.</li> <li>3. Peserta siap untuk mengikuti pelatihan.</li> </ol>	Ceramah dan diskusi	15 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu menyebutkan tujuan dan manfaat kegiatan.</li> <li>2. Siswa menyetujui kontrak kegiatan yang telah dibuat bersama.</li> <li>3. Peserta bersedia untuk mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir.</li> </ol>
Sesi <i>Therapy</i> (dilaksanakan sebanyak 4 kali)	<i>Recognition/initial writing</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun kenyamanan sekaligus juga meminta siswa menulis identitas diri di format yang sudah disediakan</li> <li>2. Memulai sesi dengan pemanasan, dan memutar musik instrumentalia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menuliskan identitas diri berguna sebagai ekplanasi yang mendefenisikan diri siswa mencakup kombinasi ekspresi, keunikan individu dan hubungan pribadi.</li> <li>2. untuk membuka imajinasi, memfokuskan</li> </ol>	Instruksional	10 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengisi identitas dirinya secara lengkap sesuai dengan format yang disediakan</li> <li>2. Siswa merasa nyaman dan memperoleh kefokuskan untuk memulai kegiatan</li> </ol>



			pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri siswa, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi siswa			
	<i>Examination/ writing exercise</i>	Siswa diberikan instruksi untuk menjawab pertanyaan yang ada di modul, yakni: 1. “Apa yang kurasakan belakangan ini ?” dan “Apakah aku sudah cukup puas dengan diriku ? apa alasannya ?” untuk mengungkapkan peristiwa yang emosional yang dialami mengenai penilaian	1. Untuk mengeksplorasi reaksi siswa terhadap peristiwa yang emosional yang dialami individu mengenai penilaian terhadap dirinya sendiri 2. Untuk mengeksplorasi reaksi siswa terhadap permasalahan yang terkait dengan <i>self-efficacy</i> dalam pelaksanaan	Instruksional	20 Menit	1. Siswa mampu mengeksplorasi dan menuliskan peristiwa emosional yang dialami individu mengenai penilaian terhadap dirinya sendiri 2. Siswa mampu mengeksplorasi dan menuliskan permasalahan yang dialami terkait dengan <i>self-efficacy</i> dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah



		<p>terhadap dirinya sendiri</p> <p>2. “Apakah aku sudah melaksanakan tugas dan tanggungjawabku sebagai siswa dengan baik ?” untuk mengungkap permasalahan yang terkait dengan <i>self-efficacy</i> dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah</p>	<p>pembelajaran di sekolah</p>			
	<p><i>Juxtaposition/feedback</i></p>	<p>1. Siswa diminta menuliskan refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat siswa</p>	<p>Siswa mendapatkan pengetahuan baru yang dapat diaplikasikan sebagai upaya penyelesaian permasalahan yang telah dituliskan pada tahap sebelumnya.</p>	<p>Instruksional</p>	<p>20 Menit</p>	<p>Siswa mampu merefleksikan apa yang dirasakannya dengan memperoleh pemahaman baru yang dapat diaplikasikan untuk menyelesaikan permasalahannya</p>



		<p>memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya dan permasalahan yang telah ia tuliskan di tahap sebelumnya dengan menjawab pertanyaan “Bagaimana caraku menghadapi hal-hal yang mengganggu dan membuat diriku tidak nyaman ?” dan “Hal apa yang dapat aku lakukan agar dapat melaksanakan tugas dan kewajibankuseb a gai siswa dengan baik ?”</p> <p>2. Siswa membuat kesepakatan dengan peneliti</p>				
--	--	---	--	--	--	--



		atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan dikemudian hari.				
	<i>Aplication to the self</i>	<p>Mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menuliskan rencana kegiatan sebagai bentuk usaha dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> (bentuk usaha dalam melaksanakan kewajiban dan tanggung jawab sebagai siswa) dan meningkatkan <i>subjective well-being</i> (kepuasan terhadap dirinya)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendorong siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya mengenai <i>expressive writing therapy</i> untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi</li> <li>2. Agar siswa Merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan</li> </ol>	Instruksional	20 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu merencanakan kegiatan yang akan dilakukan untuk meningkatkan upayanya dalam melaksanakan kewajiban sebagai siswa dan meningkatkan kepuasan terhadap dirinya.</li> <li>2. Siswa mampu melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan serta memberikan evaluasi.</li> </ol>



		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mencatat dan melaporkan pada sesi berikutnya mengenai kegiatan apa saja yang telah berhasil dilaksanakan</li> <li>3. Merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan</li> </ol>				
Penutup		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menanyakan apakah klien merasakan ketidakhadirannya atau butuh bantuan tambahan untuk mengatasi masalah</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu melakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien.</li> <li>2. Siswa mampu mengimplementasikan kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari</li> </ol>	Instruksional dan diskusi	20 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu memberikan kesimpulan dari proses kegiatan yang dilaksanakan.</li> <li>2. Siswa mengimplementasikan kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ol>



		<p>sebagai akibat dari proses menulis yang dilakukan</p> <p>2. Siswa diminta menuliskan manfaat melakukan kegiatan menulis ini terhadap dirinya.</p> <p>3. Siswa diminta untuk memberikan penilaian dan evaluasi terhadap proses kegiatan</p>				
--	--	---	--	--	--	--

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

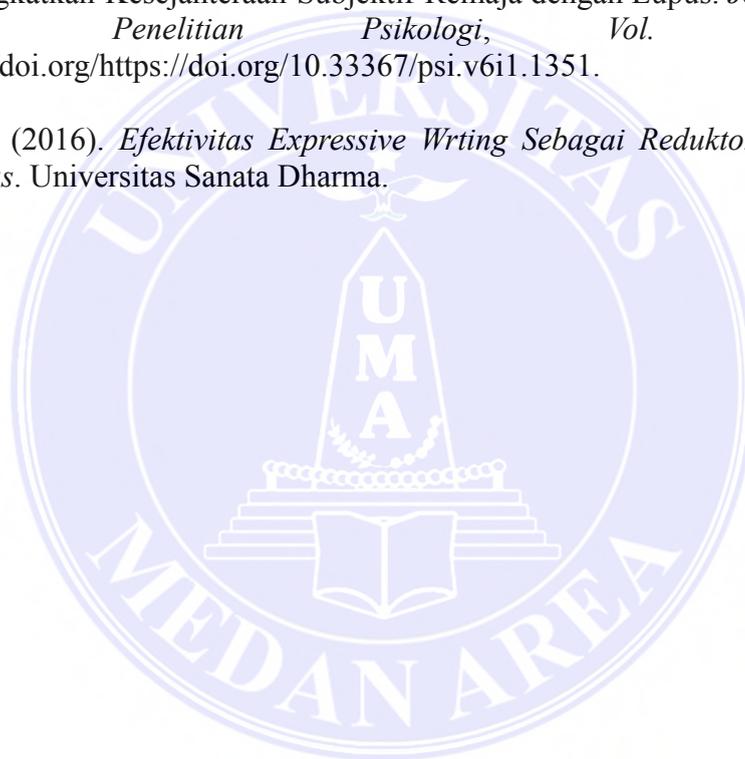


## DAFTAR PUSTAKA

- Baikie, & Wilhelm. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Journal Continuing Professional Development*, 11, 338–346.
- Balton. (2011). *Write yourself, creative writing and personal development*. Jessica Kingsley Publisher.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise Of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Baron, Robert, A., & D., B. (2017). *Psikologi Sosial jilid 2*. Erlangga.
- Bolton, G., S, H., C., L., J.K., W., & An(Editor). (2004). *Writing cure : An umum. introductory handbook of writing in counseling and therapy*. Brunner-Routledge.
- Cayubit, R. F. O. (2021). *Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students*. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/Hubs.Asia.1130520>.
- Chandler, G. (1999). *A Creative Writing Program to Enhance Self-Esteem and Self Efficacy in Adolescents*. *Journal Of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* Volume 12 Issue 2.
- Cheek, N. N., & Cheek, J. M. (2018). Aspects of identity: From the inner-outer metaphor to a tetrapartite model of the self. *Self And Identity*, 17(4), 467–482. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1412347>.
- Diener, E., Heintzelman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). *Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being*. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. Advance online publication. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037 /cap0000063>.
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well being: The foundations of hedonic psychology* (p. 213). Russell Sage Foundation.
- Malchiodi, C. A. (Editor). (2007). *Expressive therapies*. The Guilford Press.
- Pennebaker, James W Chung, C. K. (2007). *Expressive writing : connections to physical and mental health*. The University of Texas at Austin.
- Pennebaker, J. W. (2016). *Opening up by writing it down : how expressive writing improves health and eases emotional pain* (Third Edit). The Guilford Press.



- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up By Writing It Down*. The Guilford Press.
- Pennebaker, J. . (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276. h.
- Rovieq, F. A., Nashori, F., & Astuti, Y. D. (2021). Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja dengan Lupus. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1351>.
- Sindiro, L. F. (2016). *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*. Universitas Sanata Dharma.



## Lampiran 10. Modul *expressive writing therapy*





UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



# Biodata

Nama Lengkap : \_\_\_\_\_

Panggilan Kesukaan : \_\_\_\_\_

Tempat, Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

Agama : \_\_\_\_\_

Hobi : \_\_\_\_\_

Makanan Kesukaan : \_\_\_\_\_

Minuman Kesukaan : \_\_\_\_\_

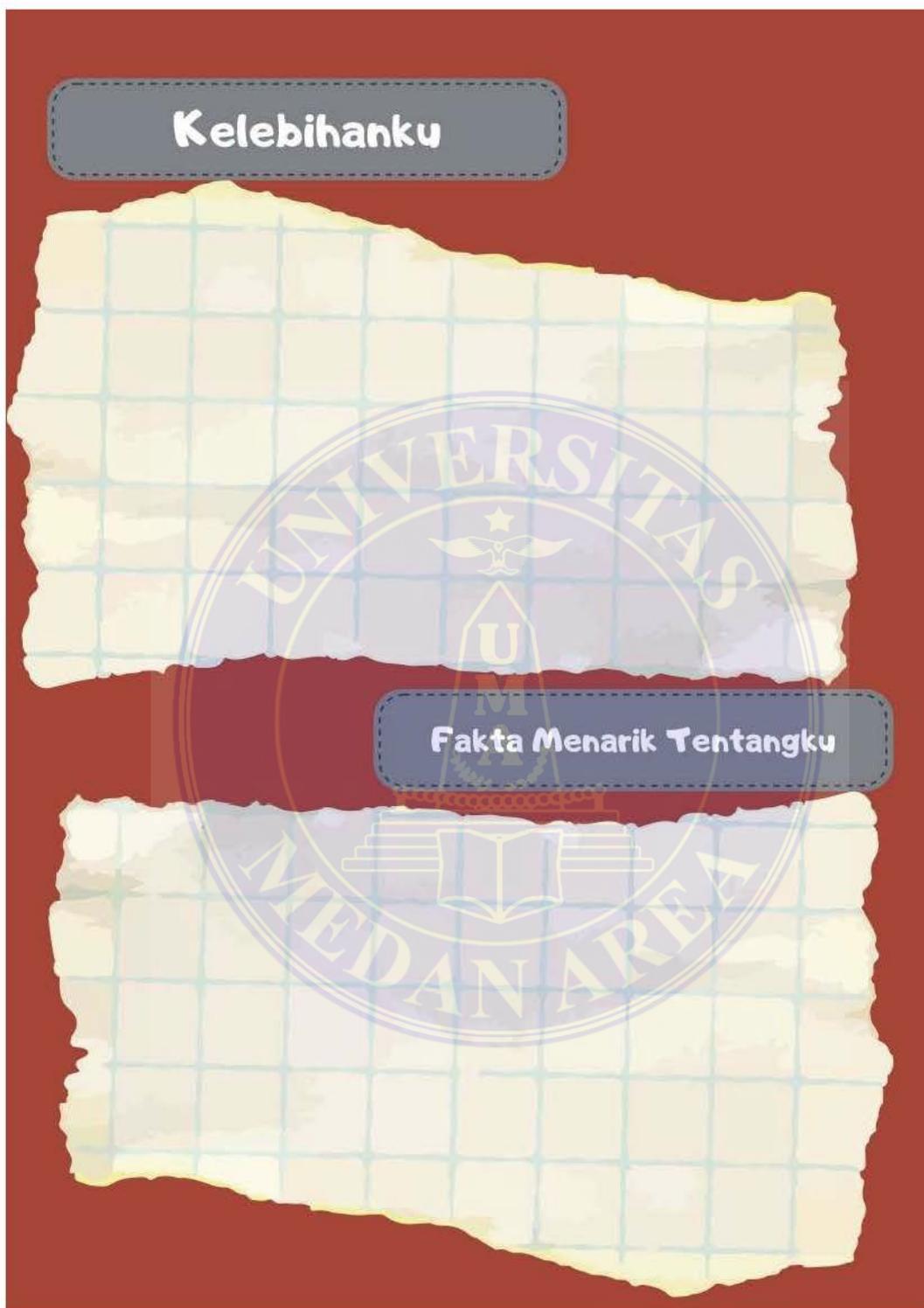
Tempat Kesukaan : \_\_\_\_\_

Lagu Kesukaan : \_\_\_\_\_

Olahraga Kesukaan : \_\_\_\_\_

Binatang Kesukaan : \_\_\_\_\_

Idola : \_\_\_\_\_





UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)15/1/25





Apakah aku sudah melaksanakan tugas dan tanggung jawabku sebagai seorang siswa dengan baik ?





Apakah aku sudah cukup puas  
dengan diriku saat ini ?



# AKU HARUS BAGAIMANA ?

Bagaimana caraku menyelesaikan hal-hal yang membuat diriku terganggu dan tidak nyaman ?

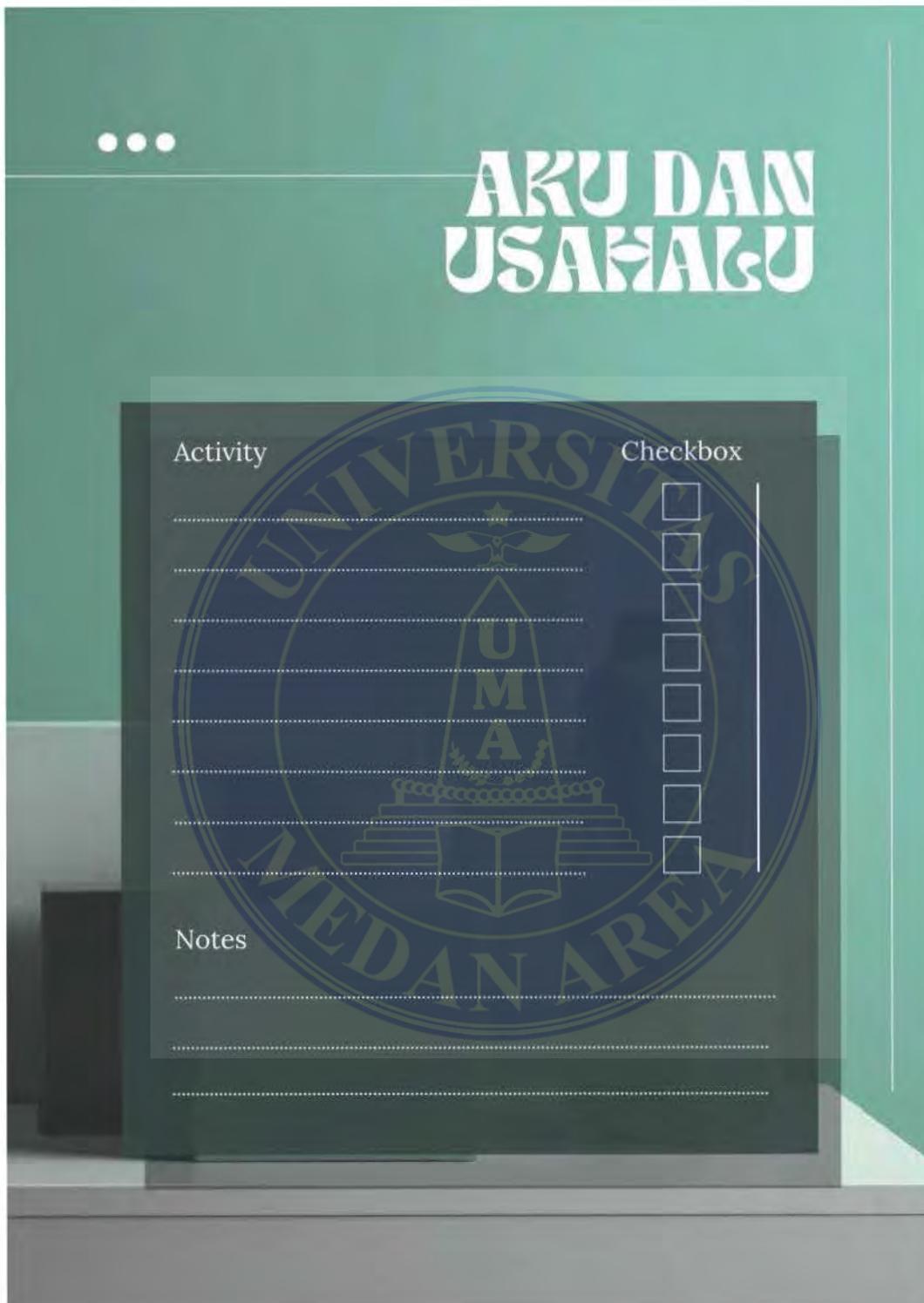
Handwriting practice area with 7 horizontal lines on an orange background.

Handwriting practice area with 7 horizontal lines on a yellow background. Includes an icon of a head with a heart inside, symbolizing thought or emotion.



Hal apa yang dapat kulakukan untuk dapat melaksanakan dengan lebih baik kewajibanku sebagai siswa ?







UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



# Evaluasi

Cek kembali rencana kegiatan yang kamu buat pada sesi sebelumnya, beri tanda pada kegiatan yang berhasil kamu laksanakan dan evaluasi kegiatan-kegiatan tersebut



Lined writing area for evaluation notes.



**Apa Kabar Aku ?**

Apa yang dirasakan belakangan ini ?

Adakah hal yang mengganggu diriku belakangan ini ?





Apakah aku sudah cukup puas  
dengan diriku saat ini ?





# AKU HARUS BAGAIMANA ?

Bagaimana caraku menyelesaikan hal-hal yang membuat diriku terganggu dan tidak nyaman ?

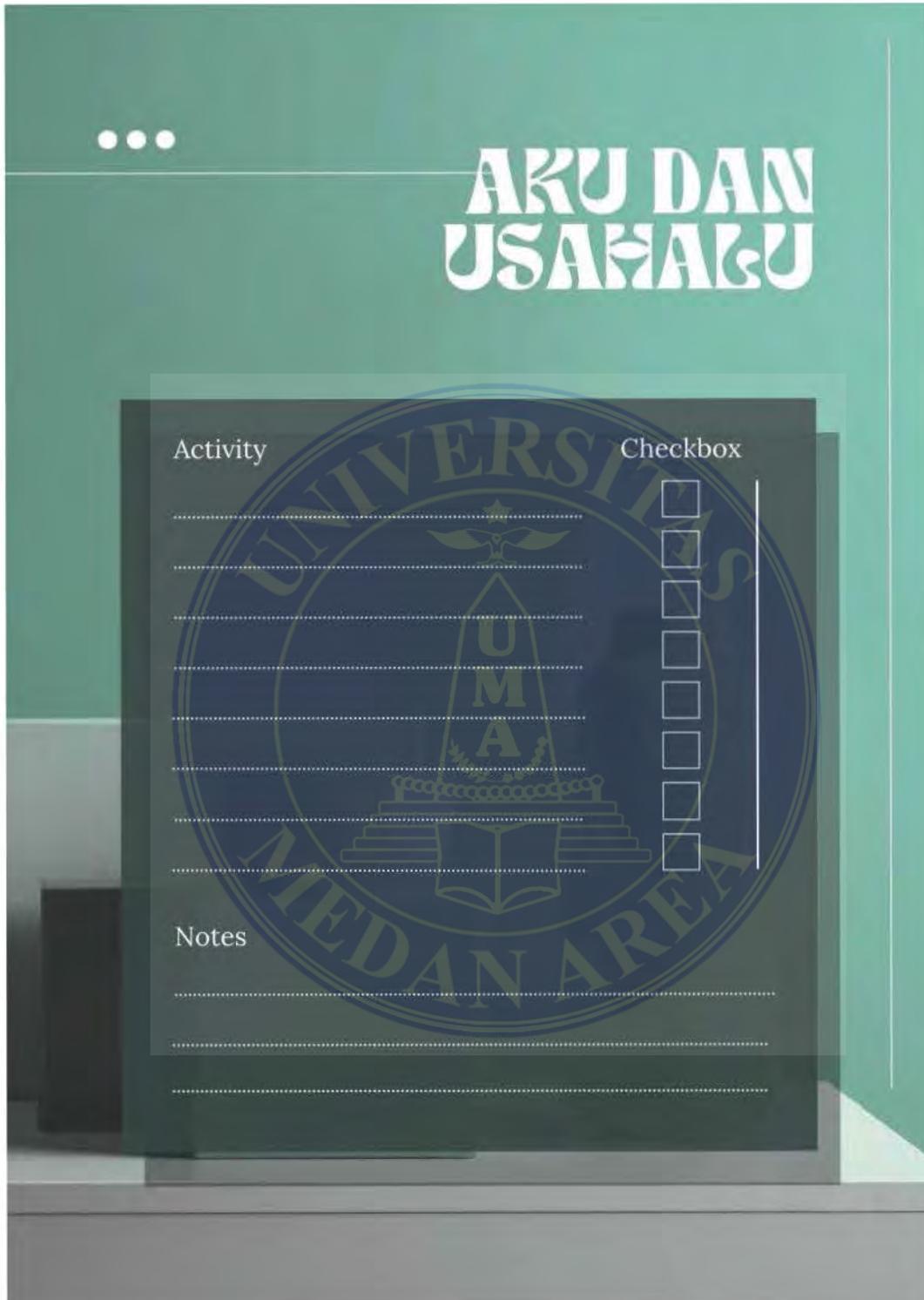
Handwriting practice area with seven horizontal lines on an orange background.

Handwriting practice area with seven horizontal lines on a yellow background. The first line is accompanied by a line-art icon of a human head profile with a heart inside, symbolizing thought or emotion.



Hal apa yang dapat kulakukan untuk dapat melaksanakan dengan lebih baik kewajibanku sebagai siswa ?







UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area









Apakah aku sudah cukup puas  
dengan diriku saat ini ?



# AKU HARUS BAGAIMANA ?

Bagaimana caraku menyelesaikan hal-hal yang membuat diriku terganggu dan tidak nyaman ?

Handwriting practice area with 7 horizontal lines on an orange background.

Handwriting practice area with 7 horizontal lines on a yellow background. Includes an icon of a head with a heart and a brain, symbolizing thought or emotion.



Hal apa yang dapat kulakukan untuk dapat melaksanakan dengan lebih baik kewajibanku sebagai siswa ?





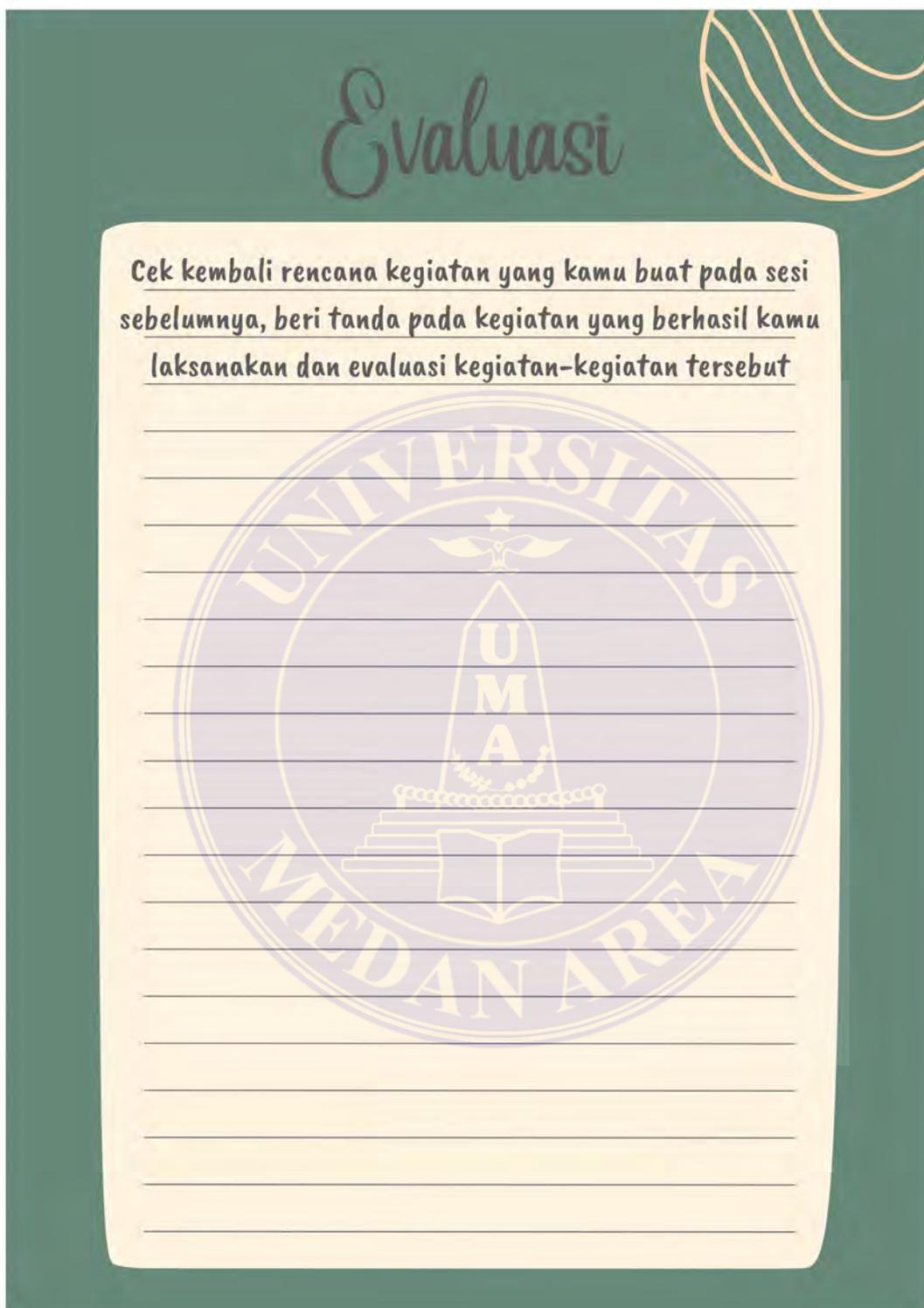


UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area





**Apa Kabar Aku ?**

Apa yang dirasakan belakangan ini ?

Adakah hal yang mengganggu diriku belakangan ini ?





Apakah aku sudah cukup puas  
dengan diriku saat ini ?





# AKU HARUS BAGAIMANA ?

Bagaimana caraku menyelesaikan hal-hal yang membuat diriku terganggu dan tidak nyaman ?

Handwriting practice area with 7 horizontal lines on an orange background.

Handwriting practice area with 7 horizontal lines on a yellow background. Includes an icon of a head with a heart inside, symbolizing thought or emotion.



Hal apa yang dapat kulakukan untuk dapat melaksanakan dengan lebih baik kewajibanku sebagai siswa ?







UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 15/1/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area





*Silahkan tulis kritik dan saranmu mengenai kegiatan ini,  
apakah kegiatan ini memberikan manfaat bagimu ?*



# Untuk Aku

Terima kasih yaa diriku  
sudah kuat dan bertahan  
Tapi bertahan saja belum cukup bukan ?  
karena wujud cinta pada diri sendiri adalah  
selalu beritanya jadi versi terbaik diri.

Terima kasih ya diriku  
kalau lelah, istirahat. tapi jangan menyerah yaa  
Jalan pelan-pelan juga tak masalah  
tapi jangan berhenti, biar bisa mengejar mimpi

Terima kasih ya diriku  
Jangan lupa untuk selalu jadi hebat dan bersemangat





### Lampiran 11. Rekapitulasi hasil kegiatan *expressive writing therapy*

REKAP KEGIATAN EXPRESSIVE WRITING THERAPY

KET :																		TOTAL SKOR	Persentase keterlaksanaan
0 Tahapan tidak diikuti																			
1 Tahapan diikuti																			
NO	NAMA SISWA	SESI 1				SESI 2				SESI 3				SESI 4					
		Recognition/initial writing	Examination/writing exercise	Juxtaposition/feedback	Application to the self	Recognition/initial writing	Examination/writing exercise	Juxtaposition/feedback	Application to the self	Recognition/initial writing	Examination/writing exercise	Juxtaposition/feedback	Application to the self	Recognition/initial writing	Examination/writing exercise	Juxtaposition/feedback	Application to the self		
1	Alika Wulandari Lubis	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
2	Amar	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75
3	Ananda Ramadani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
4	Anisa Amelia Purba	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
5	Arin Erlisa Saragih	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	87.5
6	Asri Rahma Wati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
7	Azka Fauzi Imka	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
8	Cikita Andini	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
9	Cindy Silvy	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
10	Cosmas Albert Purba	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
11	Della Stefani Br Purba	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
12	Dinul Fitri Br Sinaga	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	12	75
13	Eka Syam Setiawan Lubis	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
14	Feby Audina	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
15	Fhadillah Br Hutagalung	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
16	Indah Lestari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
17	Julfina Ramadhani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
18	Khairul Syahbana	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	25
19	Leandro Norbertus	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
20	M. Dinar Nazwi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
21	M. Fahrizal Haqiqi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
22	M. Rendi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
23	Mhd. Bela Dianto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
24	Muhammad Fikri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
25	Nurdiansyah	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	25
26	Nurul Khairya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
27	Putri Dayanti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
28	Rangga Eka Prasetya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
29	Reno Hamdani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
30	Rey Dear	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	18.75
31	Siti Aisah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
32	Sri May Silpi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
33	Suci Lestari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
34	Tia Novita	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
35	Yoga Sebastian Tarigan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100
36	Zita Aulia Milarti Br Ritonga	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	50

Persentase Keterlaksanaan	Jumlah Siswa
0-25%	3
26-50%	1
51-75%	2
76-100%	30



**Lampiran 12. Hasil *pre-test self-efficacy* siswa pada kelas eksperimen**

Pre-test tingkat <i>self-efficacy</i> siswa kelas eksperimen																																														
No	Nama Siswa	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	Jumlah		
1	Alika Wulandari Lubis	3	4	2	1	3	4	2	3	1	2	4	4	3	2	4	2	3	3	2	4	2	2	3	2	4	2	1	3	2	4	3	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	4	107		
2	Amar	1	4	2	4	3	3	2	1	2	3	4	3	1	3	3	2	4	2	3	3	1	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	1	3	2	4	4	1	3	4	4	2	4	117		
3	Ananda Ramadani	3	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	4	2	1	1	1	2	3	2	1	102		
4	Anisa Amelia Purba	2	2	3	1	1	1	3	1	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	3	1	1	4	4	1	1	1	3	2	3	4	4	2	1	2	3	2	1	92
5	Arin Erlisa Saragih	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	112	
6	Asri Rahma Wati	3	1	1	2	2	3	1	2	3	3	4	4	4	1	3	4	2	4	3	4	2	1	3	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	2	1	3	4	2	1	3	118		
7	Azka Fauzi Imka	1	3	2	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	1	1	3	2	3	2	3	1	2	4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	1	3	1	2	4	115		
8	Cikita Andini	2	1	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	1	2	1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	1	3	2	2	4	1	2	3	117		
9	Cindy Silvy	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	4	1	2	3	4	4	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	92		
10	Cosmas Albert Purba	3	3	4	3	1	1	4	1	4	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	3	4	3	1	1	4	1	3	2	4	3	1	1	4	3	4	2	2	3	3	3	4	113		
11	Della Stefani Br Purba	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	1	4	3	1	3	4	4	1	3	137		
12	Dinul Fitri Br Sinaga	1	2	4	3	2	1	4	4	2	3	4	1	3	2	3	2	1	3	3	1	2	4	3	1	2	1	2	3	1	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	107			
13	Eka Syam Setiawan Lubis	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	4	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1	2	1	2	1	2	4	1	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	104	
14	Feby Audina	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	2	2	2	4	1	3	2	4	4	2	4	4	1	1	2	4	4	2	2	1	4	1	4	105		
15	Fhadillah Br Hutagalung	4	4	2	3	2	1	2	4	2	3	4	4	3	1	2	2	4	1	3	4	1	2	3	4	1	2	4	3	1	4	3	2	3	2	4	1	3	3	1	3	4	1	108		
16	Indah Lestari	1	2	2	3	3	4	2	1	2	2	3	1	3	3	1	2	4	4	2	1	4	2	1	1	4	2	4	3	1	2	1	3	4	2	4	4	1	2	4	3	2	1	101		
17	Julfina Ramadhani	1	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	1	3	3	2	2	4	3	1	2	3	4	1	3	4	1	3	2	2	1	3	1	2	3	1	4	108		
18	Khairul Syahbana	3	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	4	2	1	1	1	2	3	2	1	102		
19	Leoandro Norbertus	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	2	3	4	4	2	1	2	3	98		
20	M. Dinar Nazwi	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	117		
21	M. Fahrizal Haqiqi	4	4	2	3	3	2	2	4	2	1	4	4	3	2	1	2	4	1	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	1	4	3	2	1	2	4	1	3	3	4	3	4	1	113		
22	M.Rendi	4	3	2	1	4	3	2	4	2	2	1	3	4	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	1	2	3	102
23	Mhd. Bela Dianto	3	4	2	1	3	4	2	3	1	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	4	107		
24	Muhammad Fikri	2	2	3	1	2	1	3	4	3	4	2	4	1	3	1	3	2	3	4	2	2	3	1	3	1	3	4	1	4	4	1	2	1	3	2	3	4	2	2	1	2	3	102		
25	Nurdiansyah	2	3	1	4	2	3	3	2	4	2	1	2	4	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	1	4	3	1	2	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	2	2	3	98		
26	Nurul Khairya	2	2	3	1	1	1	3	1	3	4	2	4	1	2	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	1	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	2	1	2	3	110		
27	Putri Dayanti	1	2	4	3	2	3	1	1	4	3	4	2	3	2	1	4	4	3	3	2	3	4	3	1	2	4	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	3	1	2	3	4	114		
28	Ranggi Eka Prasetya	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	4	1	3	1	2	4	4	3	3	3	2	1	2	1	2	4	1	3	4	1	4	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	109		
29	Reno Hamdani	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	2	2	2	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	2	4	4	2	2	1	4	1	4	103		
30	Rey Dear	4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	1	118		
31	Siti Aisah	1	4	2	3	1	4	2	4	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	1	4	2	1	3	1	2	4	3	2	4	3	1	4	2	4	4	1	2	4	3	4	1	112		
32	Sri May Silpi	4	3	2	1	3	3	2	4	2	2	1	3	2	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	4	1	2	2	3	4	1	1	2	3	101	
33	Suci Lestari	3	1	4	3	2	3	4	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	1	2	1	4	3	1	3	4	2	3	1	2	3	2	3	4	4	1	2	1	2	3	2	1	98		
34	Tia Novita	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	2	3	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	3	4	4	2	1	2	3	102		
35	Yoga Sebastian Tarigan	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	119		
36	Zi'a A. Milarti Br Ritonga	2	3	1	4	2	3	3	2	4	2	1	1	4	3	1	2	1	2	3	4	3	1	1	2	1	4	3	2	2	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	1	2	3	96		



### Lampiran 13. Hasil *post-test self-efficacy* siswa pada kelas eksperimen

		Pre-test tingkat <i>self-efficacy</i> siswa kelas eksperimen																																												
No	Nama Siswa	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	Jumlah		
1	Alika Wulandari Lubis	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	134		
2	Amar	3	4	4	3	2	3	4	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	1	1	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	1	3	2	3	4	4	1	1	1	2	3	2	1	112		
3	Ananda Ramadani	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	139		
4	Anisa Amelia Purba	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	145		
5	Arin Erlisa Saragih	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	121			
6	Asri Rahma Wati	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	153		
7	Azka Fauzi Imka	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	146		
8	Cikita Andini	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	139		
9	Cindy Silvyva	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162		
10	Cosmas Albert Purba	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	4	3	1	1	4	4	3	2	4	3	1	1	4	4	4	2	2	3	3	3	4	123		
11	Della Stefani Br Purba	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	137	
12	Dinul Fitri Br Sinaga	4	4	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	2	2	2	4	1	3	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	1	4	3	4	3	4	1	119	
13	Eka Syam Setiawan Lubis	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	157	
14	Feby Audina	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	3	4	2	146	
15	Fhadillah Br Hutagalung	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	132		
16	Indah Lestari	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	134		
17	Julfina Ramadhani	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	139		
18	Khairul Syahbana	3	2	3	3	2	3	4	2	3	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	1	4	3	2	3	4	4	1	2	3	2	2	3	4	110		
19	Leoandro Norbertus	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162		
20	M. Dinar Nazwi	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	121		
21	M. Fahrizal Haqiqi	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	153	
22	M.Rendi	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	146		
23	Mhd. Bela Dianto	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	139		
24	Muhammad Fikri	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
25	Nurdiansyah	3	3	4	3	1	1	4	2	4	2	3	4	3	1	1	3	2	3	2	3	4	4	3	1	1	4	2	3	2	4	3	1	1	1	2	3	2	2	3	3	3	4	108		
26	Nurul Khairya	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	137	
27	Putri Dayanti	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	124	
28	Ranggi Eka Prasetya	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	157
29	Reno Hamdani	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	3	4	2	4	146	
30	Rey Dear	1	3	2	4	3	1	2	3	4	2	1	3	4	3	2	4	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	3	4	2	1	3	2	3	2	4	3	2	1	3	1	2	3	103		
31	Siti Aisah	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
32	Sri May Silpi	3	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	3	1	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	2	4	3	1	1	4	3	4	2	4	3	3	3	4	126	
33	Suci Lestari	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	143	
34	Tia Novita	2	2	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	128	
35	Yoga Sebastian Tarigan	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	145	
36	Zi'a A. Milarti Br Ritonga	2	2	4	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	124		



### Lampiran 14. Hasil *pre-test subjective well-being* siswa kelas eksperimen

*Pre-test tingkat subjective well-being siswa*

No	Nama Siswa	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Jumlah
1	Alika Wulandari Lubis	1	2	4	4	3	2	4	2	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	2	4	52
2	Amar	2	3	4	3	1	3	3	2	4	4	3	3	4	1	3	4	1	3	2	4	57
3	Ananda Ramadani	4	1	2	1	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	41
4	Anisa Amelia Purba	3	4	2	4	1	2	1	3	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	50
5	Arin Erlisa Saragih	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	54
6	Asri Rahma Wati	3	3	4	4	4	1	3	4	2	2	1	3	4	4	4	2	1	3	1	3	56
7	Azka Fauzi Imka	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	1	2	4	63
8	Cikita Andini	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	61
9	Cindy Silvy	2	2	1	2	3	1	2	3	1	4	4	3	1	2	3	3	1	2	2	3	45
10	Cosmas Albert Purba	4	2	3	4	3	1	1	4	3	3	2	4	3	1	1	4	2	2	3	4	54
11	Della Stefani Br Purba	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	3	1	3	1	3	60
12	Dinul Fitri Br Sinaga	2	3	4	1	3	2	3	2	1	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	49
13	Eka Syam Setiawan Lubis	2	3	4	4	1	1	1	2	4	1	3	4	1	1	1	4	3	3	4	4	51
14	Feby Audina	2	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	4	2	2	1	4	50
15	Fhadillah Br Hutagalung	2	3	4	4	3	1	2	2	4	3	1	4	3	2	3	1	3	3	4	1	53
16	Indah Lestari	2	2	3	1	3	3	1	2	4	3	1	2	1	3	4	4	1	2	2	1	45
17	Julfina Ramadhani	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	1	3	4	1	3	1	3	1	1	4	54
18	Khairul Syahbana	4	1	2	1	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	41
19	Leoandro Norbertus	3	4	2	4	1	1	1	3	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	49
20	M. Dinar Nazwi	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	54
21	M. Fahrizal Haqiqi	2	1	4	4	3	2	1	2	4	3	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	49
22	M. Rendi	2	2	1	3	4	3	1	2	4	2	3	1	2	4	1	3	3	4	2	3	50
23	Mhd. Bela Dianto	1	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	2	4	49
24	Muhammad Fikri	3	4	2	4	1	3	1	3	2	1	4	4	1	2	1	3	4	2	2	3	50
25	Nurdiansyah	4	2	1	4	4	3	1	2	3	1	2	1	2	4	1	3	3	4	2	3	50
26	Nurul Khairya	3	4	2	4	1	2	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	52
27	Putri Dayanti	4	3	4	2	3	2	1	4	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	3	54
28	Ranggi Eka Prasetya	2	3	4	4	1	1	1	2	4	1	3	4	1	1	1	4	3	3	4	4	51
29	Reno Hamdani	2	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	4	2	2	1	4	50
30	Rey Dear	2	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	1	3	3	4	1	55
31	Siti Aisah	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	1	4	4	1	2	4	1	55
32	Sri May Silpi	2	2	1	3	2	3	1	2	4	2	3	1	2	4	1	3	3	4	2	3	48
33	Suci Lestari	4	1	2	1	3	2	3	4	4	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	43
34	Tia Novita	3	4	2	4	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	51
35	Yoga Sebastian Tarigan	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	55
36	Yoga Miliardi Br Ritonga	4	2	1	1	4	3	1	2	1	2	2	1	2	4	1	3	3	4	2	3	46



### Lampiran 15. Hasil *post-test subjective well-being* siswa kelas eksperimen

Pre-test tingkat <i>subjective well-being</i> siswa kelas eksperimen																						
No	Nama Siswa	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Jumlah
1	Alika Wulandari Lubis	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	75
2	Amar	4	2	3	4	2	3	1	4	3	3	4	2	2	3	1	4	2	4	3	4	58
3	Ananda Ramadani	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	67
4	Anisa Amelia Purba	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
5	Arin Erlisa Saragih	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	76
6	Asri Rahma Wati	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	1	4	3	3	2	3	4	4	4	65
7	Azka Fauzi Imka	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	67
8	Cikita Andini	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
9	Cindy Silvyia	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	76
10	Cosmas Albert Purba	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	65
11	Della Stefani Br Purba	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	67
12	Dinul Fitri Br Sinaga	3	2	3	3	4	3	4	1	4	4	3	2	4	3	4	2	4	1	3	4	61
13	Eka Syam Setiawan Lubis	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	1	4	3	4	4	3	3	4	67
14	Feby Audina	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	3	4	4	67
15	Fhadillah Br Hutagalung	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	65
16	Indah Lestari	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	67
17	Julfina Ramadhani	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
18	Khairul Syabhana	3	3	4	3	1	1	4	1	2	3	4	3	1	1	4	3	4	2	3	4	54
19	Leoandro Norbertus	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	68
20	M. Dinar Nazwi	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	73
21	M. Fahrizal Haqiqi	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	67
22	M.Rendi	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	66
23	Mhd. Bela Dianto	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	67
24	Muhammad Fikri	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	1	3	4	3	4	4	2	3	2	1	60
25	Nurdiansyah	2	3	3	1	1	1	3	2	4	2	3	1	3	1	3	4	3	4	2	3	49
26	Nurul Khairya	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	56
27	Putri Dayanti	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	73
28	Ranggi Eka Prasetya	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	3	1	2	3	4	67
29	Reno Hamdani	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	65
30	Rey Dear	4	3	3	2	3	1	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	45
31	Siti Aisah	3	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	3	4	59
32	Sri May Silpi	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	65
33	Suci Lestari	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	67
34	Tia Novita	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	74
35	Yoga Sebastian Tarigan	4	1	4	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	64
36	Zi'a A. Milarti Br Ritonga	4	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3	4	3	1	2	3	3	3	2	3	55

## Lampiran 16. Rangkaian uji statistik untuk melihat perbedaan data *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen

### Uji Statistik Perbedaan data Pre-Test dan Post-Test pada Kelas Eksperimen menggunakan R Studio

```
getwd()

## [1] "G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN"

library(readxl)
## Warning: package 'readxl' was built under R version 4.2.3
read_excel("G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN/upsatu.xlsx") ## # A tibble: 36 × 5

##           eks se pre eks se post eks swb pre
<d   <p   <d   <dbl> <dbl>
bl> ## 1 Alike Wulandari      bl> 13      5      7
## 2 Amar                    1    107    4      2.5    5
## 3 Ananda                   1     1     5      4.8    6
Ramadani ## 4 Anisa          7     1     7      1      7
Amelia Purba ## 5          1     2     1     39     5      7
Arin Erlisa Saragih ##    1     2     2     0     6
6 Asri Rahma Wati ##    2    02     1     5     5      7
## 8 Cikita Andini          117    139    61     76
## 9 Cindy Silvy              92    162    45     76
## 10 Cosmas Albert Purba    113    123    54     65
## # ... with 26 more rows

upsatu <- read_excel("G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN/upsatu.xlsx")
```

Variabel: 1) eks.se.pre : nilai pre-test self-efficacy untuk kelas eksperimen 2) eks.se.post : nilai post-test self-efficacy untuk kelas eksperimen 3) eks.swb.pre : nilai pre-test subjective well-being untuk kelas eksperimen 4) eks.swb.post : nilai post-test subjective well-being untuk kelas eksperimen Tujuan : untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah treatment pada kelas eksperimen

1. Menguji normalitas data dengan shapiro-wilk test
  - $H_0$ : Data terdistribusi normal
  - $p < 0.05$ ,  $H_0$  diterima
  - $p \geq 0.05$ ,  $H_0$  ditolak



```

library(openxlsx)

## Warning: package 'openxlsx' was built under R version 4.2.3

data <- read.xlsx("G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN/upsatu.xlsx")
read_excel("G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN/upsatu.xlsx")

## # A tibble: 36 × 5
##   nama          eks.se.pre eks.se.post eks.swb.pre
eks.swb.post ##   <chr>          <dbl>    <dbl>
<dbl>          <dbl>
## 1 Alika Wulandari Lubis      107      134      52      75
## 2 Amar                      117      112      57      58
## 3 Ananda Ramadani           102      139      41      67
## 4 Anisa Amelia Purba        92       145      50      76
## 5 Arin Erlisa Saragih       112      121      54      76
## 6 Asri Rahma Wati           118      153      56      65
## 7 Azka Fauzi Imka           115      146      63      67
## 8 Cikita Andini             117      139      61      76
## 9 Cindy Silvya              92       162      45      76
## 10 Cosmas Albert Purba      113      123      54      65
## # ... with 26 more rows
shapiro.test(upsatu$eks.se.pre)
##
## Shapiro-Wilk normality test
##
## data: upsatu$eks.se.pre
## W = 0.94674, p-value = 0.0826
shapiro.test(upsatu$eks.se.post)
##
## Shapiro-Wilk normality test
##
## data: upsatu$eks.se.post
## W = 0.96403, p-value = 0.2852
shapiro.test(upsatu$eks.swb.pre)
##
## Shapiro-Wilk normality test
##
## data: upsatu$eks.swb.pre
## W = 0.97099, p-value = 0.4531

shapiro.test(upsatu$eks.swb.post)

```

```
##
## Shapiro-Wilk normality
test ##
## data: upsatuSeks.swb.post
## W = 0.91646, p-value = 0.009923
```

#semua variabel pada self-efficacy menunjukkan nilai p di atas 0.05, menandakan semua data terdistribusi normal. Dilanjutkan dengan uji homogenitas (F-test)

#data post-test subjective well-being menunjukkan p di bawah 0.05, menandakan data tidak terdistribusi normal. Dilanjutkan dengan Two Sample Wilcoxon test

2. Menguji homogenitas atau kesamaan varians antara data pre-test dan post-test untuk self-efficacy dengan F-test
  - $H_0$ : data homogen / varians sama
  - $p < 0.05$ ,  $H_0$  ditolak
  - $p \geq 0.05$ ,  $H_0$  diterima

#untuk self-efficacy

```
pretest <- upsatuSeks.se.pre
posttest <- upsatuSeks.se.post
var.test(pretest,posttest)

##
## F test to compare two variances
##
## data: pretest and posttest
## F = 0.30813, num df = 35, denom df = 35, p-value = 0.0007641
## alternative hypothesis: true ratio of variances is not equal to 1
## 95 percent confidence interval:
## 0.1571203 0.6042645
## sample estimates:
## ratio of variances
## 0.3081269
```

#nilai p lebih kecil dari 0.05, varians kedua data tidak sama. dilanjutkan dengan Welch-test

3. Welch-test untuk menguji apakah keadaan saat pre-test dan post-test untuk self-efficacy berbeda signifikan atau tidak
  - dataset yang digunakan: welch\_sel
  - $H_0$ : mean kelompok pre-test sama dengan mean kelompok post-test
  - $p < 0.05$ , reject  $H_0$
  - $p \geq 0.05$ , accept  $H_0$

```

#Welch-test untuk self-efficacy
library(readxl)
read_excel("G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN/welch_sel.xlsx")

## # A tibble: 72
  × 2 ## nilai tipe
##   <dbl>
<chr> ## 1
107 pretest
## 2 117 pretest
## 3 102 pretest
## 4 92 pretest
## 5 112 pretest
## 6 118 pretest
## 7 115 pretest
## 8 117 pretest
## 9 92 pretest
## 10 113 pretest
## # ... with 62 more rows

welch_test <- read_excel("G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1
EKSPERIMEN/welch_sel.xlsx")
t.test(welch_test$nilai~welch_test$stipe, var.equal=FALSE)

##
## Welch Two Sample
t-test ##
## data: welch_test$nilai by welch_test$stipe
## t = 9.4673, df = 54.699, p-value =
4.032e-13
## alternative hypothesis: true difference in means between group posttest and group
pretest is not equal to 0
## 95 percent confidence interval:
## 23.16705 35.61073
## sample estimates:
## mean in group posttest mean in group
pretest ## 137.0556 107.6667

```

#nilai p lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pada kelompok pre-test dan post-test berbeda signifikan

4. Two sample Wilcoxon test, untuk menguji apakah keadaan saat pre-test dan post-test untuk subjective well-being berbeda signifikan atau tidak
  - dataset yang digunakan:
  - $H_0$ : median kelompok pre-test sama dengan median kelompok post-test
  - $p < 0.05$ , reject  $H_0$
  - $p \geq 0.05$ , accept  $H_0$

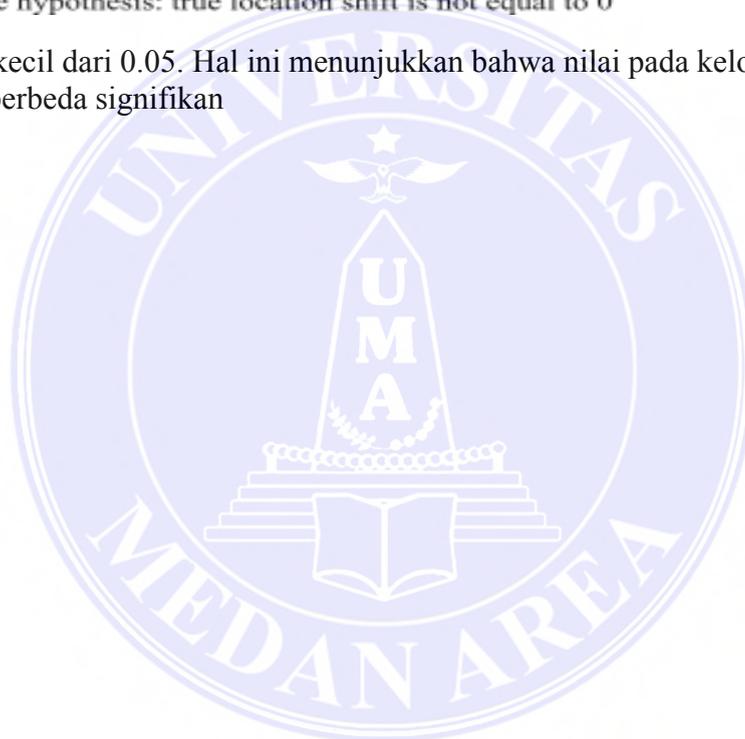


```
pretest1 <-upsatuSeks.swb.pr
e
posttest1 <-upsatuSeks.swb.p
ost wilcox.test(pretest1,
posttest1)

## Warning in wilcox.test.default(pretest1, posttest1): cannot compute exact
p- ## value with ties

##
## Wilcoxon rank sum test with continuity
correction ##
## data: pretest1 and
posttest1 ## W = 90.5,
p-value = 3.19e-10
## alternative hypothesis: true location shift is not equal to 0
```

#nilai p lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pada kelompok pre-test dan post-test berbeda signifikan





**Lampiran 17. Hasil *pre-test self-efficacy* pada kelas kontrol**

		Pre-test tingkat <i>self-efficacy</i> siswa kelas kontrol																																															
No	Nama Siswa	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	Jumlah					
1	Alfina Syahraini	4	3	2	1	3	2	1	4	3	2	1	2	4	3	3	4	1	2	2	3	4	2	3	4	1	2	3	2	1	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	4	3	2	107
2	Artika Sri Devi Nasution	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	4	3	3	3	4	1	2	3	2	1	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	110	
3	Cut Eka Swarni	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	1	4	1	2	3	1	3	2	1	3	1	2	1	4	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	4	3	2	99		
4	Dandi Prabowo	4	3	4	3	1	2	3	4	1	3	4	1	2	4	3	2	1	2	1	2	3	1	4	2	3	1	3	2	3	1	4	2	3	1	3	4	2	1	3	4	1	2	3	4	1	2	103	
5	Davin Alfa Reza	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	4	2	2	1	3	2	1	4	3	4	2	1	4	3	4	2	4	3	105		
6	Dina Nurjanah	2	3	1	4	2	3	4	2	4	2	1	2	4	3	1	2	4	3	1	2	3	2	3	1	4	1	3	2	1	4	3	3	2	1	2	4	1	2	4	3	4	1	2	2	3	103		
7	Dion Olyvia	2	2	3	1	2	1	3	1	3	4	2	4	1	2	1	3	4	3	4	1	3	4	4	3	4	3	3	4	1	4	4	1	2	3	2	1	3	2	2	3	4	3	2	1	2	3	107	
8	Eka Purnama	1	2	4	3	2	3	1	2	4	3	4	2	3	2	1	4	4	3	1	2	3	4	3	1	2	4	4	3	1	2	3	2	1	4	4	3	3	3	1	2	3	4	1	2	3	4	111	
9	Elvita Zahra Damanik	3	3	2	1	2	1	2	4	2	3	4	4	1	3	1	2	4	3	3	3	4	2	1	2	1	2	2	2	3	4	1	4	2	1	4	2	2	3	4	1	4	3	1	4	3	105		
10	Gusti Prabowo Sembiring	2	3	2	4	1	1	2	4	2	2	1	4	4	1	1	2	4	1	2	2	2	2	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	2	4	4	2	2	1	3	1	4	1	4	100			
11	Jupita Putri	4	3	2	3	2	1	2	4	2	3	4	4	3	3	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	1	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	1	1	4	1	116		
12	M. Anggi Islami Pasyah	1	4	2	3	1	4	2	4	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	1	4	2	1	3	1	2	4	3	2	4	3	1	4	2	4	4	1	2	4	3	4	1	1	2	3	112		
13	M. Haikal	4	3	2	1	3	3	2	4	2	2	1	3	2	3	1	2	4	2	3	4	3	2	4	2	1	2	3	2	3	1	2	4	2	2	2	3	3	4	1	1	2	3	1	2	3	103		
14	Mhd. Ilham Azhar	3	1	4	3	2	3	4	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	1	2	1	4	3	1	3	4	2	3	1	2	3	2	3	4	4	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	98	
15	Mhd. Iman Rezeki Tarigan	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	2	1	1	3	4	3	4	2	2	3	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	3	4	4	2	1	2	3	1	2	3	103		
16	Mhd. Wildan Ansari	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	121		
17	Mhd. Zul Affandi	2	3	1	4	2	3	3	2	4	2	1	1	4	3	1	2	1	2	3	4	3	1	1	2	1	4	3	2	2	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	1	2	3	4	1	2	3	96	
18	Mitha Apriliana	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	1	4	3	1	4	3	1	3	4	4	1	3	137			
19	Nabilla Syahputri	1	2	4	3	2	1	4	4	2	3	4	1	3	2	3	2	1	3	3	1	2	4	3	1	2	1	2	3	3	1	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	107			
20	Nazwa Afrida Putri	3	3	2	1	1	2	4	2	3	4	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	3	2	1	2	4	1	3	3	1	2	1	2	4	4	3	3	4	3	3	4	1	4	4	1	4	104		
21	Nelli Afrilia	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	2	2	2	4	1	3	2	4	4	2	3	4	1	1	2	4	4	2	2	1	4	1	4	1	4	104			
22	Novy Aulia Fitri. S	4	4	2	3	2	1	2	4	2	3	4	4	3	1	2	2	4	1	3	4	1	2	3	3	1	2	4	3	1	4	3	2	3	2	4	1	3	3	1	3	4	1	3	4	1	109		
23	Putri Febriani	1	2	2	3	3	4	2	1	2	2	3	1	3	3	1	2	4	4	2	1	4	2	1	1	4	2	4	3	1	2	1	3	4	2	4	4	1	2	4	3	2	1	4	3	2	1	101	
24	Rendi Rasma Dani Sembiring	1	3	2	4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	2	4	1	3	3	1	2	4	3	1	2	3	4	2	3	4	1	3	4	1	3	2	2	1	3	1	2	3	1	4	109		
25	Rendi Rasyiddin Tarigan	3	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	2	3	2	3	4	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	103	
26	Reza Chairuman Sitepu	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	3	4	4	2	1	2	3	1	2	3	100		
27	Rindy Ananda	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	114		
28	Rini Devana	4	4	2	3	3	2	2	4	2	1	4	3	3	2	1	2	4	1	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	1	4	3	2	1	2	4	1	3	3	4	3	4	1	3	4	1	112		
29	Riska Fahroni	4	3	2	1	4	3	2	4	2	2	1	3	4	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	1	2	3	1	2	3	102		
30	Sal Sabillah	3	4	2	1	3	4	2	3	1	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	2	3	1	4	3	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	4	1	3	2	4	106	
31	Sastra Girsang	2	2	3	1	2	1	3	4	3	4	2	4	1	3	1	3	2	3	4	2	2	3	1	3	1	3	4	1	4	3	1	2	1	3	2	3	4	2	2	1	2	3	1	2	3	101		
32	Shabrina Tia Azahra	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	114			
33	Sherly Amelia Putri	3	1	1	2	2	3	1	2	3	3	4	4	4	1	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	1	3	4	3	4	4	2	1	3	4	4	3	4	4	2	1	3	4	2	1	3	116	
34	Siti Rosa	1	3	2	4	2	3	4	2	4	4	3	2	4	2	3	4	3	2	1	1	3	2	3	2	3	1	2	4	4	3	4	2	1	4	3	2	3	1	3	1	2	4	1	2	4	111		
35	Siti Nurhidayah	2	1	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	3	2	4	1	2	1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	1	3	2	2	4	1	2	3	1	2	3	115		
36	Wisnu Pradana Putra	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	1	2	3	4	4	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	91		



**Lampiran 18. Hasil *post-test self-efficacy* pada kelas kontrol**

No	Nama Siswa	Pre-test tingkat <i>self-efficacy</i> siswa kelas kontrol																												umlah																	
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28		A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42			
1	Alfina Syahraini	4	3	2	1	3	2	1	4	3	2	1	2	4	3	3	4	1	1	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	1	2	3	4	3	2	3	4	3	2	106					
2	Artika Sri Devi Nasution	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	2	1	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	112			
3	Cut Eka Swarni	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	1	4	1	2	3	4	3	2	105			
4	Dandi Prabowo	4	3	4	3	1	2	3	4	1	2	4	1	2	4	3	2	1	2	2	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	3	4	2	1	3	4	1	2	104			
5	Davin Alfa Reza	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	4	2	2	2	3	2	1	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	105	
6	Dina Nurjanah	2	3	1	4	2	3	3	2	4	2	1	2	4	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	1	4	3	1	2	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	2	2	3	98			
7	Dion Olyvia	2	2	3	1	1	1	3	1	3	4	2	4	1	2	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	3	1	2	3	4	110			
8	Eka Purnama	1	2	4	3	2	3	1	1	4	3	4	2	3	2	1	4	4	3	3	2	3	4	3	1	2	4	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	3	1	2	3	4	114			
9	Elvita Zahra Damanik	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	4	1	3	1	2	4	4	3	3	3	2	1	2	1	2	4	1	3	4	1	4	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	109			
10	Gusti Prabowo Sembiring	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	2	2	2	4	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	2	4	4	2	2	1	4	1	4	103			
11	Jupita Putri	4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	2	4	1	3	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	1	118			
12	M. Anggi Islami Pasyah	1	4	2	3	1	4	2	4	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	1	4	2	1	3	1	2	4	3	2	4	3	1	4	2	4	4	1	2	4	3	4	1	112			
13	M. Haikal	4	3	2	1	3	3	2	4	2	2	1	3	2	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	1	2	3	101			
14	Mhd. Ilham Azhar	3	1	4	3	2	3	4	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	1	2	1	4	3	1	3	4	2	3	1	2	3	2	3	4	4	1	2	1	2	3	2	1	98			
15	Mhd. Iman Rezeki Tarigan	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	4	3	4	2	2	3	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	3	4	4	2	1	2	3	102			
16	Mhd. Wildan Ansari	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	119		
17	Mhd. Zul Affandi	2	3	1	4	2	3	3	2	4	2	1	1	4	3	1	2	1	2	3	4	3	1	1	2	1	4	3	2	2	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	1	2	3	96			
18	Mitha Apriliana	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	4	3	1	4	3	1	4	3	1	3	4	4	1	3	137	
19	Nabilla Syahputri	1	2	4	3	2	1	4	4	2	3	4	1	3	2	3	2	1	3	3	1	2	4	3	1	2	1	2	3	3	1	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	107				
20	Nazwa Afrida Putri	3	3	2	1	1	1	2	4	2	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	3	2	1	2	1	2	4	1	3	4	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	4	104				
21	Nelli Afrilia	2	2	2	4	1	1	2	4	2	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	2	2	2	4	1	3	2	4	4	2	4	4	1	1	2	4	4	2	2	1	4	1	4	105			
22	Novy Aulia Fitri. S	4	4	2	3	2	1	2	4	2	3	4	4	3	1	2	2	4	1	3	4	1	2	3	4	1	2	3	2	1	4	3	2	3	2	4	1	3	3	1	3	4	1	108			
23	Putri Febriani	1	2	2	3	3	4	2	1	2	2	3	1	3	3	1	2	4	4	2	1	4	2	1	1	4	2	4	3	1	2	1	3	4	2	4	4	1	2	4	3	2	1	101			
24	Rendi Rasma Dani Sembiring	1	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	1	3	3	2	2	4	3	1	2	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	2	2	1	3	1	2	3	1	4	108
25	Rendi Rasyiddin Tarigan	3	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	1	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	4	2	1	1	1	1	2	3	2	1	102		
26	Reza Chairuman Sitepu	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	2	3	4	4	2	1	2	3	98			
27	Rindy Ananda	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	117			
28	Rini Devana	4	4	2	3	3	2	2	4	2	1	4	4	3	2	1	2	4	1	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	1	4	3	2	1	2	4	1	3	3	4	3	4	1	113			
29	Riska Fahroni	4	3	2	1	4	3	2	4	2	2	1	3	4	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	1	2	3	102			
30	Sal Sabillah	3	4	2	1	3	4	2	3	1	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	4	107			
31	Sastra Girsang	2	2	3	1	2	1	3	4	3	4	2	4	1	3	1	3	2	3	4	2	2	3	1	3	1	3	4	1	4	4	1	2	1	3	2	3	4	2	2	1	2	3	102			
32	Shabrina Tia Azahra	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	112			
33	Sherly Amelia Putri	3	1	1	2	2	3	1	2	3	3	4	4	4	1	3	4	2	4	3	4	2	1	3	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	2	1	3	4	2	1	3	118		
34	Siti Rosa	1	3	2	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	1	1	3	2	3	2	3	1	2	4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	1	3	1	2	4	115			
35	Sri Purandaryand-Undang	2	1	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	1	2	1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	1	3	2	2	4	1	2	3	117			
36	Wisnu Pradana Putra	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	4	1	2	3	4	4	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	92			

UNIVERSITAS MEDAN AREA

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



**Lampiran 19. Hasil *pre-test subjective well-being* pada kelas kontrol**

*Pre-test tingkat subjective well-being* siswa kelas eksperimen

No	Nama Siswa	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Jumlah
1	Alfina Syahraini	1	2	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	2	4	54
2	Artika Sri Devi Nasution	2	2	4	3	1	3	3	1	2	4	3	3	4	1	3	4	1	3	2	4	53
3	Cut Eka Swarni	4	1	3	1	3	2	3	4	3	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	43
4	Dandi Prabowo	3	1	2	4	1	2	1	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	45
5	Davin Alfa Reza	1	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	51
6	Dina Nurjanah	2	3	4	4	4	2	3	1	2	2	1	3	4	4	4	2	1	3	1	3	53
7	Dion Olyvia	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	1	2	4	61
8	Eka Purnama	4	2	4	3	4	3	3	2	1	4	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	56
9	Elvita Zahra Damanik	1	2	1	2	3	1	2	4	3	4	4	3	1	2	3	3	1	2	2	3	47
10	Gusti Prabowo Sembiring	2	2	3	4	3	1	1	1	2	2	2	4	3	1	1	4	2	2	3	4	47
11	Jupita Putri	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	1	3	1	3	60
12	M. Anggi Islami Pasyah	4	3	4	1	3	2	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	54
13	M. Haikal	4	3	4	4	1	1	1	1	3	1	3	4	1	1	1	4	3	3	4	4	51
14	Mhd. Ilham Azhar	3	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	4	4	2	1	4	2	2	1	4	52
15	Mhd. Iman Rezeki Tarigan	2	3	4	4	3	1	2	1	4	3	1	4	3	2	3	1	3	3	4	1	52
16	Mhd. Wildan Ansari	1	2	3	1	3	3	1	1	3	3	1	2	1	3	4	4	1	2	2	1	42
17	Mhd. Zul Affandi	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	1	3	4	1	3	1	1	1	1	4	51
18	Mitha Apriliana	3	1	2	1	3	2	3	4	1	3	1	1	3	2	3	1	1	2	2	1	40
19	Nabilla Syahputri	1	4	2	4	1	1	1	2	3	1	4	4	1	1	1	3	4	4	3	3	48
20	Nazwa Afrida Putri	4	3	3	3	3	2	2	1	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	56
21	Nelli Afrilia	1	1	4	4	3	2	1	2	3	3	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	47
22	Novy Aulia Fitri. S	2	2	1	3	4	3	1	1	4	2	3	1	2	4	1	3	3	3	2	3	48
23	Putri Febriani	3	2	2	3	3	2	4	1	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	2	4	50
24	Rendi Rasma Dani Sembiring	4	4	2	4	1	3	1	1	2	1	4	4	1	2	1	1	4	2	2	3	47
25	Rendi Rasyiddin Tarigan	2	2	1	4	4	3	1	3	4	1	2	1	2	4	2	3	3	4	2	3	51
26	Reza Chairuman Sitepu	3	4	2	4	1	2	1	4	3	1	4	4	1	4	1	3	4	4	2	3	55
27	Rindy Ananda	4	3	4	2	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	3	49
28	Rini Devana	1	3	4	4	1	1	1	1	2	1	3	4	1	1	1	4	3	3	4	4	47
29	Riska Fahroni	3	2	1	4	4	1	1	4	3	4	3	4	4	1	1	4	2	2	1	4	53
30	Sal Sabillah	2	3	4	4	3	2	2	1	2	2	3	4	3	2	2	1	3	3	4	1	51
31	Sastra Girsang	1	2	4	2	3	3	4	1	2	3	2	4	3	1	4	4	1	2	4	1	51
32	Shabrina Tia Azahra	1	2	1	3	2	3	1	2	1	2	3	1	2	4	1	3	3	4	2	3	44
33	Sherly Amelia Putri Nasution	4	1	2	1	3	2	2	2	3	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	39
34	Siti Rosa	2	4	2	4	1	3	1	1	4	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	50
35	Tika Masayu	1	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	52
36	Vivian Bradana Putri	3	2	1	4	4	3	1	4	1	2	2	1	2	4	1	3	3	4	2	3	50



### Lampiran 20. Hasil *post-test subjective well-being* pada kelas kontrol

*Pre-test tingkat subjective well-being siswa*

No	Nama Siswa	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Jumlah
1	Alfina Syahraini	1	2	4	4	3	2	4	2	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	2	4	52
2	Artika Sri Devi Nasution	2	2	4	3	1	3	3	2	4	4	3	3	4	1	3	4	1	3	2	4	56
3	Cut Eka Swarni	4	1	3	1	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	42
4	Dandi Prabowo	3	1	2	4	1	2	1	3	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	47
5	Davin Alfa Reza	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	50
6	Dina Nurjanah	2	3	4	4	4	2	3	4	2	2	1	3	4	4	4	2	1	3	1	3	56
7	Dion Olyvia	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	1	2	4	61
8	Eka Purnama	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	61
9	Elvita Zahra Damanik	1	2	1	2	3	1	2	3	1	4	4	3	1	2	3	3	1	2	2	3	44
10	Gusti Prabowo Sembiring	2	2	3	4	3	1	1	4	3	2	2	4	3	1	1	4	2	2	3	4	51
11	Jupita Putri	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	3	1	3	1	3	60
12	M. Anggi Islami Pasyah	4	3	4	1	3	2	3	2	1	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	54
13	M. Haikal	4	3	4	4	1	1	1	2	4	1	3	4	1	1	1	4	3	3	4	4	53
14	Mhd. Ilham Azhar	3	2	1	4	4	1	1	2	4	4	2	4	4	2	1	4	2	2	1	4	52
15	Mhd. Iman Rezeki Tarigan	2	3	4	4	3	1	2	2	4	3	1	4	3	2	3	1	3	3	4	1	53
16	Mhd. Wildan Ansari	1	2	3	1	3	3	1	2	4	3	1	2	1	3	4	4	1	2	2	1	44
17	Mhd. Zul Affandi	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	1	3	4	1	3	1	1	1	1	4	52
18	Mitha Apriliana	3	1	2	1	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	1	1	2	2	1	41
19	Nabilla Syahputri	1	4	2	4	1	1	1	3	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	3	3	48
20	Nazwa Afrida Putri	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	57
21	Nelli Afrilia	1	1	4	4	3	2	1	2	4	3	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	48
22	Novy Aulia Fitri. S	2	2	1	3	4	3	1	2	4	2	3	1	2	4	1	3	3	3	2	3	49
23	Putri Febriani	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	2	4	51
24	Rendi Rasma Dani Sembiring	4	4	2	4	1	3	1	3	2	1	4	4	1	2	1	1	4	2	2	3	49
25	Rendi Rasyiddin Tarigan	2	2	1	4	4	3	1	2	3	1	2	1	2	4	2	3	3	4	2	3	49
26	Reza Chairuman Sitepu	3	4	2	4	1	2	1	3	4	1	4	4	1	4	1	3	4	4	2	3	55
27	Rindy Ananda	4	3	4	2	3	2	1	4	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	3	54
28	Rini Devana	1	3	4	4	1	1	1	2	4	1	3	4	1	1	1	4	3	3	4	4	50
29	Riska Fahroni	3	2	1	4	4	1	1	2	4	4	3	4	4	1	1	4	2	2	1	4	52
30	Sal Sabillah	2	3	4	4	3	2	2	2	4	2	3	4	3	2	2	1	3	3	4	1	54
31	Sastra Girsang	1	2	4	2	3	3	4	2	1	3	2	4	3	1	4	4	1	2	4	1	51
32	Shabrina Tia Azahra	1	2	1	3	2	3	1	1	4	2	3	1	2	4	1	3	3	4	2	3	46
33	Sherly Amelia Putri Nasution	4	1	2	1	3	2	2	4	4	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	42
34	Siti Rosa	2	4	2	4	1	3	1	3	4	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	3	52
35	Tika Masayu	1	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	54
36	Wisnu Pradana Putra	3	2	1	4	4	3	1	2	1	2	2	1	2	4	1	3	3	4	2	3	48



## Lampiran 21. Rangkaian uji statistik untuk melihat perbedaan data *pre-test* dan *post-test* pada kelas kontrol

```
library(readxl)
read_excel("C:/Users/Tthesis/uji_perbedaanK.xls
x")
##      ble: 36 x 5  eks.se.nre eks.se.nost eks.swb.pre
nama      eks.se.pre eks.se.post <d      <d      <d
## 1 Alfina Syahraini      106      107      52      54
## 2 Artika Sri Devi Nasution      112      110      56      53
## 3 Cut Eka Swarni      105      99      42      43
## 4 Dandi Prabowo      104      103      47      45
## 5 Davin Alfa Reza      105      105      50      51
## 6 Dina Nurjanah      98      103      56      53
## 7 Dion Olyvia      110      107      61      61
## 8 Eka Purnama      114      111      61      56
## 9 Elvita Zahra Damanik      109      105      44      47
## 10 Gusti Prabowo Sembiring      103      100      51      47
## # i 26 more rows
x")
```

Variabel: 1) eks.se.pre : nilai pre-test self-efficacy untuk kelas eksperimen 2) eks.se.post : nilai post-test self-efficacy untuk kelas eksperimen 3) eks.swb.pre : nilai pre-test subjective well-being untuk kelas eksperimen 4) eks.swb.post : nilai post-test subjective well-being untuk kelas eksperimen Tujuan : untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah treatment pada kelas eksperimen

### 1. Menguji normalitas data dengan shapiro-wilk test

- H0: Data terdistribusi normal
- $p < 0.05$ , H0 ditolak
- $p \geq 0.05$ , H0 diterima

```
library(openxlsx)
data <- read.xlsx("uji_perbedaanK.xlsx")
shapiro.test(uji_perbedaanK$eks.se.pre)
##
## Shapiro-Wilk normality test
##
## data: uji_perbedaanK$eks.se.pre
## W = 0.93449, p-value = 0.0343
shapiro.test(uji_perbedaanK$eks.se.post)
##
## Shapiro-Wilk normality test
##
```

```
## data:
uji_perbedaanK$seks.se.post ## W
= 0.91554, p-value = 0.009334
shapiro.test(uji_perbedaanK$seks.swb.p
re) ##

## Shapiro-Wilk normality test
##
## data:
uji_perbedaanK$seks.swb.pre ## W
= 0.97391, p-value = 0.5414
shapiro.test(uji_perbedaanK$seks.swb.po
st) ##
## Shapiro-Wilk normality
test ##
## data:
uji_perbedaanK$seks.swb.post ## W
= 0.97647, p-value = 0.6257
```

#untuk self-efficacy, baik data pre-test dan post-test menunjukkan nilai p di bawah 0.05, data tidak terdistribusi normal. Dilakukan Two Sample Wilcoxon Test untuk menguji perbedaan

#untuk subjective well-being, baik data pre-test dan post-test menunjukkan nilai p di atas 0.05, menandakan semua data terdistribusi normal. Dapat dilanjutkan uji homogenitas untuk menentukan uji statistik yang tepat

2. Two sample wilcoxon test untuk melihat perbedaan data pre-test dan post-test self- efficacy

- $H_0$ : median kelompok data pertama sama dengan median kelompok data kedua
- $p < 0.05$ ,  $H_0$  ditolak
- $p \geq 0.05$ ,  $H_0$  diterima

```
pretest <- uji_perbedaanK$seks.se.pre
posttest <- uji_perbedaanK$seks.se.post
wilcox.test(pretest,posttest)

## Warning in wilcox.test.default(pretest, posttest): cannot compute exact p-value
## with ties

##
## Wilcoxon rank sum test with continuity correction
##
## data: pretest and posttest
## W = 681.5, p-value = 0.7098
## alternative hypothesis: true location shift is not equal to 0
```

#nilai p lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pada kelompok pre-test dan post-test tidak berbeda signifikan



3. Menguji homogenitas atau kesamaan varians antara data pre-test dan post-test untuk subjective well-being dengan F-test

- $H_0$ : data homogen / varians sama
- $p < 0.05$ ,  $H_0$  ditolak
- $p \geq 0.05$ ,  $H_0$  diterima

```
pretest1 <- uji_perbedaanK$eks.swb.pre
posttest1 <- uji_perbedaanK$eks.swb.post
var.test(pretest1,posttest1)

##
## F test to compare two variances
##
## data: pretest1 and posttest1
## F = 1.0354, num df = 35, denom df = 35, p-value = 0.9186 ##
alternative hypothesis: true ratio of variances is not equal to 1 ##
95 percent confidence interval:
## 0.5279787 2.0305382
## sample estimates:
## ratio of variances
## 1.035413
```

#nilai p lebih besar dari 0.05, varians kedua data sama

4. Two sample student t-test untuk menguji apakah keadaan saat pre-test dan post-test subjective well-being berbeda signifikan atau tidak
- dataset yang digunakan: welch\_se
  - $H_0$ : mean kelompok pre-test sama dengan mean kelompok post-test
  - $p < 0.05$ ,  $H_0$  ditolak
  - $p \geq 0.05$ ,  $H_0$  diterima

```
library(readxl)
read_excel("C:/Users/Thesis/tesis_swb.xlsx")

## # A tibble: 72 × 2
##   nilai tipe
##   <dbl>
<chr> ## 1
52 pretest
## 2 56 pretest
## 3 42 pretest
## 4 47 pretest
## 5 50 pretest
## 6 56 pretest
## 7 61 pretest
## 8 61 pretest
## 9 44 pretest
```



```
## 10 51 pretest
## # i 62 more rows

ttest <-
read_excel("C:/Users/Thesis/ttest_swb.xlsx")
t.test(ttest$nilai~ttest$stipe, var.equal=TRUE)

##
## Two Sample t-test
##
## data: ttest$nilai by ttest$stipe
## t = -0.904, df = 70, p-value = 0.3691
## alternative hypothesis: true difference in means between group posttest and group
pretest is not equal to 0
## 95 percent confidence
interval: ## -3.384358
1.273247
## sample estimates:
## mean in group posttest mean in group
pretest ## 50.00000 51.05556
```

#nilai p lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pada kelompok pre-test dan post-test tidak berbeda signifikan

## Lampiran 22. Uji MANOVA

```
getwd()

## [1] "G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN"

library(readxl)

## Warning: package 'readxl' was built under R version 4.2.3
read_excel("G:/My Drive/THESIS/1
EKSPERIMEN/ewt1.xlsx") ## # A tibble: 36 × 4

##           e       se
##   nama      <chr> <dbl>
## 1 Alika Wulandari Lubis 76-100 134
    75
## 2 Amar      51-75 112    58    6
## 3 ...
## 5 Arin Erlisa      76-1 1    7
Saragih ## 6 Asri      00    6
Rahma Wati ## 7
Azka Fauzi Imka ## 76-100 139
& Cikita Andini      76
## 10 Cosmas Albert Purba 76-100 123    65
## # ... with 26 more rows

ewt <- read_excel("G:/My Drive/THESIS/1
EKSPERIMEN/ewt1.xlsx")
```

Variabel Independen : ewt Variabel dependen : se, swb H0 : Tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok-kelompok dalam kombinasi linear dari variabel-variabel dependen yang diuji.  $p < 0.05 = H_0$  ditolak  $p \geq 0.05 = H_0$  diterima

```
library(readxl)
read_excel("G:/My Drive/THESIS/1 EKSPERIMEN/ewt1.xlsx")

## # A tibble: 36 × 4
```



```
## 10 Cosmas Albert Purba 76-100 123    65
## # ... with 26 more rows

ewt1 <- read_excel("G:/My Drive/THESIS MBAK IKA/1 EKSPERIMEN/ewt1.xlsx")
as.character(ewt1$sewt)

## [1] "76-100" "51-75" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100"
## [9] "76-100" "76-100" "76-100" "51-75" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100"
## [17] "76-100" "1-25" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100"
## [25] "1-25" "76-100" "76-100" "76-100" "76-100" "1-25" "76-100" "76-100"
## [33] "76-100" "76-100" "76-100" "26-50"

yvars<-cbind(ewt$se, ewt$swb)
ewt_factor <- factor(ewt1$sewt)

mod <- manova(yvars~ewt_factor)
mod

## Call:
## manova(yvars ~ ewt_factor)
##
## Terms:
##      ewt_factor Residuals
## resp 1      4523.522 4758.367
## resp 2      1167.772  863.867
## Deg. of Freedom      3      32
##
## Residual standard errors: 12.19422 5.195751
## Estimated effects may be unbalanced

summary(mod, test = "Wilks", intercept = TRUE)

##      Df  Wilks approx F num Df den Df  Pr(>F)
## (Intercept) 1 0.002237 6914.2    2   31 < 2.2e-16 ***
## ewt_factor 3 0.235741   10.9    6   62 2.778e-08 ***
## Residuals 32
## ---
## Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1
```

#Nilai p lebih kecil dari 0.05. Expressive writing therapy memiliki pengaruh terhadap peningkatan nilai self-efficacy dan subjective well-being pada siswa.

### Lampiran 23. Rekap Hasil Pelaksanaan Modul Expressive Writing Therapy

NO	NAMA	SESI								Kesimpulan
		SESI 1				SESI 2				
		<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
1	Alika Wulandari Lubis	Kelebihanku: suka belajar banyak hal baru, dan selalu mengupayakan yang terbaik untuk orang lain. Fakta menarik tentang aku: Anak dari keluarga sederhana yang kuat, sabar, dan menyukai warna biru	Merasa sedih karena sedang banyak masalah, merasa kurang nyaman karena banyak orang lain yang kepo dengan keluarga saya, tetapi bahagia karena masih bisa tetap bertahan. Dalam pembelajaran merasa cukup puas karena sudah mengerjakan tugas dan menaati peraturan, belajar juga sudah cukup maksimal. sementara dengan diri sendiri saya merasa belum cukup puas, namun saya yakin pelan- pelan saya dapat mewujudkan apa yang saya impikan.	saya belum menemukan cara untuk mengatasi hal yang membuat saya tidak nyaman, saya hanya bisa berharap tidak ada lagi orang yang mengganggu keluarga saya	saya harap saya bisa menemukan solusi dari permasalahan saya, serta mempertahankan kedisiplinan saya di sekolah meski sedang mengalami permasalahan yang ada di rumah.	saya merasa jauh lebih baik karena apa yang terjadi di rumah tidak mempengaruhi saya untuk tetap belajar di sekolah, fokus dan tetap disiplin menjalankan tugas	saya juga merasa lebih baik dan tenang sekarang, walaupun masih tetap ada orang yang kepo terhadap hidup saya dan sedikit mengganggu, tapi saya sudah merasa lebih bahagia sekarang	saya sudah meminta bantuan keluarga saya untuk membantu saya menyelesaikan masalah, saya merasa bahwa saya harus belajar cuek dan tidak peduli pada hal sepele	saya harus mempertahankan kedisiplinan saya di sekolah, dan belajar untuk tidak memikirkan permasalahan yang tidak penting, karena akan membuat saya tidak fokus	dalam prosesnya terlihat di awal sesi, siswa mengalami banyak ketidak nyamanan, namun seiring dengan berjalannya pengerjaan modul, siswa mengalami perubahan perasaan ke arah lebih baik, bukan karena masalahnya hilang, namun karena perubahan cara menyikapi permasalahannya, siswa juga berhasil mempertahankan kedisiplinannya di sekolah, serta merasakan perasaan yang senang. <b>Catatan siswa terkait modul adalah : saya merasa tenang dengan menulis ini, melegakan</b>



		SESI 3				SESI 4				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		saya sudah mulai mampu memilah hal hal yang mengganggu saya, dan berusaha mengabaikan hal yang tidak penting.	saya merasa lebih baik sekarang karena sudah tidak memikirkan hal hal sepele lagi, dan sekarang saya sudah bertemu teman yang sangat menyenangkan bagi saya. Membuat saya merasa lebih baik	saya belajar bahwa saya tidak dapat mengatur orang untuk berperilaku baik, tapi saya bisa mengatur diri saya untuk tidak memperdulikan hal tidak baik yang ditujukan pada saya, agar saya tidak gampang merasa terganggu	mempertahankan kedisiplinan saya, dan lebih berusaha mengelola diri dan perasaan saya	saya benar-benar merasa lebih baik sekarang ini, saya bisa mempertahankan kedisiplinan saya di sekolah, dan menjalankannya dengan hati yang bahagia juga	saya merasa baik-baik saja, walau banyak kejadian. Saya sudah mulai bisa mengelolanya agar tidak mempengaruhi saya	memilih hal-hal penting dan baik untuk diriku dan mengabaikan hal-hal yang akan menyakitkan, serta bersama dengan orang-orang yang menyeyangi dan menyemangatkan agar tetap bisa berfikir positif	mempertahankan kedisiplinan, dan mempertahankan perasaan bahagia dengan selalu berfikir positif dan mengabaikan hal yang tidak penting	
		SESI								
		SESI 1				SESI 2				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
2	Amar	Kelebihanku : aku mampu menahan amarah agar tidak menyakitkan orang lain. Fakta menarik tentang aku : suka direndahkan karena bisa menjadi motivasi	Belakang ini merasa kelelahan dan tidak nyaman dengan pikiran saya yang ragu apakah saya bisa menjadi polisi dan membangkan orangtua. Apalagi saya masih lalai dalam mengerjakan tugas sekolah yang harusnya dikerjakan dirumah, tetapi saya kerjakan di sekolah sebelum	karena banyak pikiran yang mengganggu saya biasanya jadi gampang lelah. Jadi saya memilih rebahan atau tidur untuk membuat saya merasa lebih baik.	saya harus tidur lebih cepat agar tidak banyak memikirkan hal-hal tidak penting. Dan harus mengatur waktu agar tidak terlambat dan dapat menyelesaikan tugas di rumah.	tidur yang cukup ternyata membuat semua lebih baik. Tidur adalah cara saya agar merasa lebih nyaman	saya lebih merasa lebih tenang dan nyaman belakangan ini, saya juga sudah mulai bisa mengatur waktu agar bisa mengerjakan tugas dirumah. Saya juga sementara mengesampingkan kekhawatiran saya tentang jadi polisi. Saya sekarang lebih bersyukur dengan	saya harus lebih fokus dan mencari waktu yang tepat untuk merencanakan terkait tes masuk kepolisian yang ingin saya ikuti dan lebih fokus dalam belajar	membuat rencana apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan agar bisa lulus tes polisi. Dan fokus memaksimalkan belajar di sekolah	di refleksi akhir, siswa menuliskan bahwa ia bahagia melaksanakan terapi ini karena bisa merubah dirinya menjadi lebih teratur. <b>Catatn siswa terkait modul : dengan menegrjakan modul ini saya belajar untuk merubah pola hidup, saya menulis lalu menyadari yang mesti saya perbaiki dengan diri saya. saya merasa bahwa ketika saya bisa hidufteratur saya juga bisa</b>



		mapel berlangsung			keluarga saya.			<b>merencanakan dan mempersiapkan yang terbaik untuk masa depan saya.</b>		
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		saya sudah konsultasi dengan guru BK terkait pilihan saya untuk mencoba tes polisi. Sedikit ada pencerahan. Saya juga sudah belajar dengan baik	sedang tidak ada masalah atau hal yang membuat tidak nyaman	saya harus terus fokus dengan tujuan saya, semoga bisa mencapai cita-cita	harus mempersiapkan diri untuk tes polisi, dan belajar lebih giat	saat ini setiap sore, saya akan berolahraga untuk melatih fisik saya, ada teman saya yang juga berniat untuk melatih fisiknya. Seru karena latihan bersama	tidak ada masalah yang mengganggu	mengatur pola tidur agar tidak mengganggu aktifitas dan rencana saya	saya harus mempertahankan pola hidup yang baik ini dan fokus dengan persiapan tes polisi saya	
3	Ananda Ramadani	<b>SESI</b>								siswa menunjukkan ketidakpercayaan diri yang tinggi dengan menuliskan "kurang percaya
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



	Kelebihanku : saya kurang percaya diri, saya sellau merasa apa yang saya lakukan tidak bagus, dan selalu tidak yakin dengan keputusan saya sendiri. Fakta menarik tentangku : suka menonton video lucu	Merasa mental sedang down, gampang Lelah dan tidak percaya diri. Merasa kurang nyaman karena pikiran sedang penuh. Tugas sekolah juga ada beberapa yang tidak saya selesaikan, dan terkadang menyelesaikan tugas tidak tepat waktu. Aku juga merasa belum puas dengan diriku, karena masih banyak yang perlu kuperbaiki	mungkin aku harus berusaha untuk yakin dan percaya dengan diriku sendiri, dan melakukan hal-hal yang membuat aku senang	aku harus belajar untuk yakin dengan diriku sendiri, dan harus rajin belajar	aku belum bisa melakukan rencanaku yang ktulis minggu lalu, rasanya waktunya terlalu singkat. Tapi aku akan berusaha terus agar dapat mulai lebih percaya diri, dan rajin belajar	walaupun sudah merasa lebih baik, tapi aku masih belum percaya diri dan masih banyak pikiran, mungkin aku terlalu memikirkan banyak hal	aku akan berusaha lebih lagi untuk bisa mulai percaya diri, aku juga akan mengabaikan hal-hal yang tidak penting untuk mengurangi beban pikiranku	mulai percaya diri dan bersikap cuek	diri" sebagai kelebihannya. Namun setelah melakukan modul ini, terlihat bahwa siswa mengalami perubahan dan mulai berupaya untuk memperbaiki kekurangannya dengan caranya sendiri sehingga tidak merasa tertekan, <b>Catatan siswa terkait modul : sangat menyenangkan dan melegakan mengisi modul ini karena jadi menyadari apa yang terjadi dengan diri sendiri dan bisa merencanakan dan melakukan perubahan</b>
SESI 3				SESI 4					
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



		aku mulai merasa lebih percaya diri sih belakangan ini, ternyata ini juga membantuku lebih fokus belajar karena mencoba mengerjakan semua tugas sendiri tanpa menunggu contekan dari teman	aku merasa jauh lebih baik sekarang	akan kuteruskan usahakan untuk lebih percaya diri dan mengabaikan hal-hal tidak penting	melakukan hal-hal yang kusenangi untu melatih kepercayaan diriku	walaupun belum maksimal, aku merasa aku sudah cukup percaya diri sekarang	aku merasa banyak mengalami perubahan, walaupun belum benar-benar percaya diri, aku merasa sangat jauh lebih baik	percaya diri tidak perlu berlebihan, aku ingin bisa percaya diri agar lebih maksimal belajar dan mengembangkan bakatku	meneruskan upaya percaya diri sampai maksimal	
4	Anisa Amelia Purba	<b>SESI</b>								dalam prosesnya, siswa tidak banyak menceritakan dan mengungkapkan apa yang dialami karena seperti dibentengi dengan kemampuan "membiasakan diri" sejauh dari apa yang siswa ungkapkan, seperti kemampuan membiasakan diri efektif dalam membuat dirinya terhindar dari masalah karena siswa lebih sering berdamai dengan keadaan ketimbang melakukan konfrontasi. <b>Catatan siswa terkait modul :merasa lebih</b>
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
Kelebihanku : bisa mengerjakan banyak hal, selalu mengerjakan tugas walau belum pasti benar, dan mengerjakan tepat waktu juga dalam tempo singkat. Fakta menarik tentang aku : saya suka bersih-bersih dan tidur	Merasa Lelah dan belum maksimal dalam belajar, tidak bisa membanggakan orangtua Dan sedang tidak nyaman dengan teman yang sering curhat tentang laki-laki yang sudah punya pacar. Tapi untuk urusan sekolah aku sudah merasa menjadi siswa yang baik, karena sudah mengerjakan tugas, datang tepat waktu dan	kadang aku merasa bahwa tidak ada jalan keluar masalah ini, ya aku harus membiasakan diri saja. Sampai terbiasa dengan masalah.	targetku hanya satu, belajar sungguh-sungguh dan dapat nilai bagus	aku merasa lebih baik. Spertinya aku mulai terbiasa dan temanku itu sudah tidak lagi membicarakan teman laki--lakinya yang sudah punya pacar. Jadi sudah tidak terlalu pusing lagi	belakangan ini aku mengalami perubahan sedikit, aku sudah mulai puas dengan diriku, dan merasa jauh lebih tenang	tetap membiasakan diri, dan selalu membiasakan diri	selalu mencoba untuk menyesuaikan diri dan lebih bersyukur			

		mematuhi peraturan.							mengenal diriku dengan menulis ini.	
	SESI 3				SESI 4					
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
	mungkin karena sacaraku adalah membiasakan diri terhadap kondisi apapun, sepertinya itu membuatku merasa lebih baik dalam segala hal. Sehingga aku selalu merasa biasa saja dan terbiasa	aku cukup puas dengan diriku, belajar juga sudah maksimal, dan sudah mulai merencanakan masa depan agar bisa membuat orang tuaku bangga	hanya harus tetap membiasakan diri	terus membiasakan diri	apakah tingkat membiasakan diriku sudah ada di level tinggi ? Hahaha, sepertinya ya karena dengan hal itu sepertinya aku bisa menyelesaikan banyak permasalahan yang terjadi.	dengan membiasakan diri, aku menjadi lebih bersyukur dan tidak merasakan masalah apapun	kepuasaan sepertinya akan selalu muncul ketika aku sudah terbiasa dan merasa cukup dengan apapun	aku harus mempertahankan kemampuanku membiasakan diri dalam segala hal agar bisa bertahan dalam situasi apapun		
5	Arin Erlisa Saragih	SESI 1				SESI 2				dalam prosesnya siswa hanya mengungkapkan apa yang ia rasakan pada
	<i>Recognition/</i>	<i>Examination/</i>	<i>Juxtaposition/</i>	<i>Application to</i>	<i>Recognition/</i>	<i>Examination/</i>	<i>Juxtaposition/</i>	<i>Application to</i>		



		<i>initial writing</i>	<i>writing exercise</i>	<i>feedback</i>	<i>the self</i>	<i>initial writing</i>	<i>writing exercise</i>	<i>feedback</i>	<i>the self</i>	sesi satu, dan tidak lagi menuliskan apa yang ia rasakan di sesi selanjutnya. Namun siswa tetap menulis rencana kegiartan, dan memberika keterangan bahwa sudah melakukan rencana kegiatan tersebut. <b>Catatan siswa terakit modul : saya lega karena tidak ada permasalahan lagi, saya bangga karena saya sudah berusaha</b>
		Kelebihanku : saya suka mengiyakan jika ada yang minta tolong, saya adalah pendengar yang baik, saya tidak membalas perbuatan jahat orang. Fakta menarik tentang aku : saya anak perempuan yang dituntut jadi tulang punggung keluarga,	Sedang overthinking dan sulit tidur, merasa takut gagal. Saya juga kurang nyaman karena sulit beradaptasi, lebih suka menyendiri. Saya juga masih sering terlambat. Saya masih suka melakukan kesalahan yang merugikan diri saya	saya harus membuang fikiran yang tidak perlu difikirkan, saya harus menjalani hidup sesuai jalannya	fokus belajar, tidak terlambat, tidak memikirkan hal yang tidak perlu difikirkan	sudah saya lakukan	tidak ada masalah	tidak ada	lebih fokus belajar	
		SESI 3				SESI 4				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		sudah kulakukan	tidak ada	tidak ada	lebih fokus belajar	sudah kulakukan	tidak ada	tidak ada	semoga impian saya bisa terwujud	
6	Asri Rahma Wati	SESI								dalam prosesnya terlihat bahwa siswa selama ini sangat bergantung dengan orangtuanya, dan
		SESI 1				SESI 2				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



	Kelebihanku : mudah diajak kerja sama, punya rasa ingin tahu,percaya diri, dan suka mengingatkan teman tentang tugas sekolah. Fakta menarik tentang aku :	Sedang merasa bingung terkait kelanjutan Pendidikan setelah SMA, ayah ingin saya kuliah, sementara ibu ingin saya bekerja. Merasa kurang nyaman karena jampulang sekolah terlalu lama dan tugas menumpuk. Disekolah saya juga belum disiplin terhadap tugas- tugas lain seperti jadwal piket, saya juga merasa masih memiliki banyak kekurangan pada diri saya	saya biasanya cerita ke orangtua untuk bertukar fikiran dan beribadah, kareana menceritakan ke orang lain terkadang tidak menyelesaikan maslaah	saya ingin lebih disiplin dalam : mengerjakan tugas, baik tugas pembelajaran dan tanggung jawab lain seperti piket	saya sudah mengerjakan rencana kegiatan saya	saya merasa jauh lebih baik karena keputusan masa depan sudah dibuat, yakni lanjut kuliah	apapun yang terjadi, saya akan tetap bercerita dengan orangtua saya, saya merasa itu jalan keluar terbaik	lebih bersukur, fokus belajar	terbukti bahwa kepatuhannya dapat membawa ia keluar dari masalah dan kebingungannya. <b>Catatan siswa terkait modul :</b> menyenangkan karena bisa membuat saya menyadari yang saya rasakan dan upaya penyelesaian masalahnya
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
sudah terlaksana	tidak ada yang mengganggu, hanya merasa harus mulai serius belajar karena sudah kelas XII	apapun permasalahannya , diskusi dengan bapak dalah jalan terbaik,	lebih disiplin dalam setiap tanggung jawab	sudah terlaksana	tidak ada yang mengganggu, hanya merasa harus mulai serius belajar karena sudah kelas XII	apapun permasalahann ya, diskusi dengan bapak dalah jalan terbaik,	saya harus mematangkan persiapan saya menuju kuliah, saya yakin pilihan saya untuk kuliah sudah tepat dan upaya disiplin saya akan dapat membantu saya untuk dapat berkuliah di kampus impian		



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/1/25

		Saya belum dapat menguasai materi IPA seluruhnya,	perasaan cukup sama seperti sebelumnya, namun bedanya sekarang sudah mulai bisa menerapkan idealisku. Tapi belum puas juga dalam hal pembelajaran krena belum bisa mencapai derajat siswa yang pintar.	aku akan terus mendalami dan menerapkan Zen Budhisme	Datang Tepat Waktu, Rajin Belajar, Berfikir kalkulatif	gagal semua rencana karena gerlalu sibuk	yang kurasakan saat ini aku sedang bahagia sekali karena aku merasa sehat secara lahiriah dan batiniah, ada yang mengganggu pikiran tapi berlalu begitu saja. Tugas sekolah juga sudah kulaksanakan semampuku. Tapi aku belum puas pada diriku terkait perencanaan masa depan, karena masih bingung	Zen Budhisme	harus melaksanakan tugas sekolah semampuku.		
8	Cikita Andini	- SESI									dalam prosesnya siswa tidak menunjukkan perubahan signifikan tetapi
		SESI 1				SESI 2					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		



	<p>Kelebihanku : aku lihai meyusun kata menjadi puisi dan kat-kata motivasi. Aku juga suka menyelesaikan tugas di awal waktu agar bisa lebih santai. Fakta menarik tentang aku: selalu bisa menjadi tempat cerita, pendengar yang baik walau tidak bisa memberikan solusi, aku juga suka mencari tau banyak hal baru.</p>	<p>Sering merasa insecure, tidak percaya diri, cemas dengan masa depan yang tidak seperti teman-teman yang lain. Hal itu membuat aku kurang nyaman dan merasa kesulitan. Belakangan aku juga kurang fokus dalam belajar walau tidak termasuk siswa yang bandalaku belum merasa puas dengan diriku, aku merasa tidak bisa apa-apa.</p>	<p>aku akan merasa lebih baik ketika aku selalu berusaha dalam hal apapun dan jangan lupa juga untuk berdoa. Termasuk untuk berusaha lebih fokus dalam belajar</p>	<p>aku akan mulai untuk lebih bersyukur dan percaya diri, serta lebih fokus dalam belajar</p>	<p>aku sudah lebih bersyukur walau belum sepenuhnya. Aku juga sudah lebih fokus dalam belajar, mengupayakan agar tidak terlambat. Dan hari ini lebih percaya diri</p>	<p>belakangan ini aku masih cemas dengan masa depan sehingga membuatku sering merasa lelah, bingung ingin melanjutkan kuliah di jurusan apa. Kadang ini juga membuatku tidak fokus belajar dikelas, walau sudah mulai bisa dikendalikan ada kalanya memang masih benar-benar mengganggu fokusku</p>	<p>aku akan mencoba mengurangi kecemasanku, tapi belum tau cara yang paling tepat</p>	<p>sepertinya aku akan mencoba mengendalikan fikiranku agar selalu berfikir positif</p>	<p>tetap melakukan perubahan dan terus mencoba. Siswa terus mencoba banyak cara untuk menguragi apa yang membuatnya gelisah, ini tentu sangat baik. <b>Catatan siswa terkait modul : merasa lega setelah menulis, saya jadi memahami apa yang saya rasakan dan seperti membuat janji dengan diri sendiri untuk melakukan usaha-usaha baik.</b></p>
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
aku mencoba berfikir positif, akan terus mencoba	walau sudah berusaha berfikir positif, aku tetap merasa cemas. Belakang juga merasa bahwa aku tidak punya kelebihan, orang-orang sekitarku banyak memberikan tuntutan, aku seperti tidak bisa	aku harus berusaha untuk berfikir positif dan mengendalikan diriku, untuk tidak mendengar omongan orang lain	aku akan tetap berusaha untuk lebih bersyukur dan tidak overthingking	ntah bagaimana, rasanya aku sudah mencoba lebih bersyukur dan merasa punya kelebihan sendiri, perasaan itu membuat aku lebih tenang dan mengurangi kecemasanku	aku merasa lebih tenang dan percaya diri sekarang. Tapi badanku lelah dan butuh banyak istirahat. Walaupun belum maksimal, kegiatan pembelajaranku juga sudah mulai membaik,	aku akan fokus pada hal penting, agar tidak terlalu banyak memikirkan hal yang tidak penting yang malah membuat aku cemas	aku akan terus mencoba banyak hal, bersyukur, fokus dan jadi diriku sendiri untuk menjadi siswa yang lebih baik dan tidak terlalu cemas		

		menjadi diriku sendiri								
9	Cindy Silvy	<b>SESI</b>								dalam prosesnya, siswa tidak banyak menuliskan kegiatan untuk application to the self karena tidak banyak mengalami masalah, siswa terlihat lebih percaya diri dan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. <b>Catatan siswa terkait modul : menurut saya kegiatan ini membuat saya bisa mengerti apa yang saya alami dan membuat saya bisa menemukan jalan keluar.</b>
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		Kelebihanku : dapat menghibur orang lain dan bisa berkomunikasi dengan baik. Fakta menarik tentang aku : suka mendengarkan teman curhat	Sering merasa insecure dengan orang lain yang lebih goodlooking dan sedang merasa kurang nyaman dengan teman sebangku yang belakangan ini sering marah-marah. Sebagai siswa saya belum melaksanakan tugas dengan baik karena masih kurang fokus saat guru menjelaskan. tapi aku cukup merasa puas dengan hidupku karena apa yang aku inginkan hampir semuanya terkabul	untuk masalah insecure sepertinya bisa diatasi dengan cara lebih bersyukur, karena orang lain belum tentu memiliki apa yang ada didiriku dan sebaliknya, aku merasa cukup. Sementara mengenai teman sebangku ku, mungkin aku akan diam saja, mungkin ini bisa menjadi jalan biar aku bisa lebih fokus saat mendengar penjelasan guru.	fokus dan disiplin dalam belajar. Datang lebih awal saat piket, karena bisa jadi teman sebangku sering marah karena aku sering terlambat padahal sedang piket.	teman saya tidak marah-marah lagi, saya sekarang sudah bisa lebih fokus belajar karena sudah mengurangi interaksi dengan teman saya. Saya juga sekarang merasalebih percaya diri	tidak ada masalah	mungkin hanya akan mencoba lebih fokus belajar	mungkin hanya akan mencoba lebih fokus belajar	



		SESI 3				SESI 4			
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>
		saya sudah merasa bisa lebih fokus dalam belajar	sedang tidak merasakan hal apapun, semuanya baik-baik saja	karena sedang tidak ada masalah, mungkin saya hanya harus menjadi lebih baik	lebih fokus belajar, lebih percaya diri	bersyukur membuat saya jadi lebih percaya diri, dan percaya diri membuat saya lebih fokus belajar.	tidak ada masalah apapun	tidak ada masalah apapun	tidak ada masalah apapun
		SESI							
		SESI 1				SESI 2			
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>
10	Cosmas Albert Purba	Kelebihanku : Suka belajar hal-hal baru. Fakta menarik tentang aku : Menyukai minuman bersoda	Senang karena setiap sore bisa berkumpul dengan teman untuk bermain motor tapi kurang nyaman karena sering turun hujan. Disekolah saya juga merasa belum meaksanakan kewajiban sebagai siswa karena sering terlambat dan tidak menegrjakan PR. Secara pribadi saya juga masih belum puas dengan diri saya karena belum bisa membanggakan orangtua	jika merasa kurang nyaman, saya biasanya mencoba untuk tidak emmikirkan hal yang mengganggu. Tapi karena yang membuat tidak nyaman adalah terlambat kesekolah, itu kan harus difikirkan	saya akan mencoba agar tidak terlambat dan mengerjakan pr	saya masih tetap terlambat. Mungkin karena rumah saya jauh dari sekolah, tapi kata guru BK itu bukan alasan.	aku baik baik saja, tidak ada yang membuat tidak nyaman selain belum bisa datang tidak terlambat kesekolah. Rasanya kalau pagi sudah dihukum, satu harian jadi tidak enak disekolah.	kata guru BK, aku harus mencoba mengatur waktu dan membuat estimasi. Mungkin ini harus kucoba	aku tidak akan terlambat lagi
		dalam prosesnya, siswa tidak banyak mengungkapkan apa yang ia rasakan, tidak banyak hal yang membuat ia tidak nyaman. Namun, siswa berhasil menemjkan cara agar tidak terlambat lagi. <b>Catatan siswa terkait modul : sangat menarik karena bisa mengungkapkan isi fikiran saya.</b>							

		SESI 3				SESI 4				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		aku masih terlambat, tapi tidak seperti minggu lalu yang hampir 5 kali dalam seminggu, minggu ini hanya 2 kali. Sepertinya aku sudah melakukan banyak perubahan	tidak ada yang mengganggu, hanya merasa harus mulai serius belajar karena sudah kelas XII	karena terlambatku sudah sedikit berubah, mungkin aku juga harus mencoba mengerjakan PR.	aku tidak akan terlambat lagi dan akan mengerjakan PR	aku sudah tidak terlambat lagi. Aku tidak berjanji akan tidak terlambat selama-lamanya, tapi mungkin hanya akan terlambat jika ada insiden yang gawat daryrat. Karena jika tidak terlambat, memuai pelajaran terasa lebih enak.	tidak ada yang mengganggu. Aku belum puas dengan diriku, tapi aku mulai yakin bahwa sebenarnya aku bisa jadi lebih baik.	ternyata untuk merubah kebiasaan burukku, aku hanay perlu mencoba cara baru. Seperti terllambat, buktinya bisa diubah dan dicari solusinya. Mungkin permasalahan lain bisa begitu juga kan	aku akan emmpertahank a n disiplin tidak terlambatku, mengerjakan tugs a secara mandiri	
11	Della Stefani Br Purba	SESI								Siswa berproses sangat baik, dapat dilihat dari sikapnya yang pada 2 sesi awal selalu
		SESI 1				SESI 2				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



	<p>kelebihanku : berat badanku, aku juga hobi memasak, dan suka mengucapkan terimakasih. Fakta menarik tentangku :aku suka menulis kata-kata galau walau aslinya gak galau</p>	<p>Yang saya rasakan karena jauh dari orangtua, ketika mereka dating berkunjung, teman menjauhi saya. Namun ketika orangtua sudah kembali ke kota asal, teman teman kembali akrab dengan saya, saya bingung. Sebagai siswa saya juga belum melaksanakan kewajiban dengan baik karena masih suka ribut, atribut tidak lengkap dan rapi. Saya juga belum bisa menerima fisik saya</p>	<p>untuk menenagkan fikiran biasanya saya berdoa dan memilih menyendiri, mengurung diri di kamar, atau bepergian sendiri</p>	<p>saya akan memperbaiki kebiasaan saya sebagai siswa, dan akan melakukan diet agar lebih baik dan percaya diri</p>	<p>saya sudah mendaftar member di gym di dekat sekolah, semoga ini adalah jalan menuju fisik yang saya inginkan, saya juga sudah mengurangi keterlambatan saya, berpakaian rapi, namun masih belum maksimal</p>	<p>saya masih merasa bahwa teman-teman menjauh, tapi sepertinya saya tidak terlalu memikirkan ini</p>	<p>saya akan berdoa, melakukan banyak hal sendiri, saya merasa menyendiri lebih baik danmelakukan hal-hal yang menyenangkan</p>	<p>gym dapat dilakukan sendiri, tanpa teman dan akan membantu saya mencapai fisik yang saya inginkan. Karena itu, saya akan pergy ke gym rutin sesuai jadwal</p>	<p>menyebutkan kata "menyendiri" dan merubahnya menjadi "mandiri" di sesi selanjutnya. Siswa berhasil memulai usaha untuk membuat dirinya lebih baik, yakni berolahraga dan menjaga pola makan. <b>Catatan siswa terkait modul : sangat menyenangkan melakukan ini, saya akan melakukannya sendiri setelah ini karena saya bisa merencanakan perubahan yang akan saya lakukan dan melihat serta mengevaluasi rencana saya</b></p>
SESI 3				SESI 4					
<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		

		ternyata gym tidak hanya membantu saya menurunkan berat badan, tapi membuat saya lebih fokus dan semangat untuk melakukan apapun, saat ini saya merasa juga lebih baik dalam melaksanakan tugas disekolah dan sudah tidak terlambat lagi.	tidak ada yang mengganggu belakang ini, aku merasa lebih baik dan bahagia	berdoa yang terbaik pada Tuhan, mandiri, menyalurkan energi negatif saat gym	akan rutin gym dan menjaga pola makan, aku belakangan mulai merasa bahwa sehat adalah kunci kebahagiaan	aku mulai melakukan diet makanan, dan rutin gym. Aku merasa lebih sehat dan bersemangat sekarang, walau masih berjalan seminggu ini, aku berharap aku bisa konsisten	aku mulai terbiasa dengan teman-teman yang menjauhi, aku anggap mungkin sedang badmood, aku tidak membenci mereka, aku akan melakukan banyak hal secara mandiri dan tidak bergantung dengan teman, jadi ya tidak apa-apa kalau mereka menjauh	berdoa, dan mandiri	konsisten menjalankan diet dan gym, konsistem menaati aturan, fokus belajar		
12	Dinul Fitri Br Sinaga	<b>SESI</b>									melalui 3 sesi yang diikuti siswa, terlihat perubahan bagaimana siswa menemukan
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>					
		<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>		



	<p>Kelebihanku : humoris dan kocak, serta mudah memaafkan orang lain. Fakta menarik tentang aku : menurutku aku sangat suka membantu orang lain, berbai ilmu, dan gampang berterimakasih atas bantuan orang lain</p>	<p>Merasa cemas karena merasa minat belajar berkurang dan kurang nyaman dengan jam pulang sekolah yang terlalu sore sehingga ibuku melarangku mengerjakan hobi karena takut aku tidak bisa mengatur waktu. Aku juga merasa belum menjadi siswa yang baik karena masih banyak juga peraturan yang saya langgar.saya juga belum puas dengan diri saya sendiri karena masih belum dapat menjaga lisan sehingga sering membuat orang sakit hati, saya juga belum merasa puas dengan fisik saya.</p>	<p>karena saya ingin tetap melaksanakan hobi saya yang saat ini dilarang orangtua, maka saya berusaha mengambil hati ibu saya dengan melakukan hal-hal yang membuat ia senang, menunjukkan bahwa saya belajar dengan baik, membantu pekerjaan rumah. DII</p>	<p>aku akan datang tepat waktu, lebih fokus belajar. Mencoba lebih fokus agar lebih mudah dalam mengingat pembelajaran. Dan mencoba membujuk ibu saya agar mengizinkan saya melakukan hobi saya</p>	<p>saya sering terganggu dengan omongan orang yang membuat mental saya down. Apakah mungkin karena saya kelihatan sering bercanda, orang-orang berfikir bahwa omongan menyakitkan mereka adalah bercanda juga ?</p>	<p>saya masih bingung, apakah saya lebih baik diam dan mengerjakan banyak hal untuk melupakan omongan menyakitkan orang ?</p>	<p>sepertinya hanya harus mengurangi bercanda dengan orang lain, dan berupaya agar tidak terlambat lagi</p>	<p>penyebab permasalahan yang dialaminya, dan mampu menemukan solusi terbaik, sayangnya di sesi akhir siswa tidak mengikuti proses terapy sehingga tidak diketahui bagaimana akhir dari perubahannya</p>	
	<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



		sepertinya mngerungi intensitas bercanda juga membuat orang lain tidak bercanda berlebihan denganku	aku merasakan banyak hal, marah sedih, senang, namun sepertinya hal itu biasa,mungkin aku hanya perlu lebih bersyukur biar semua perasaan lebih cepat netral dan tidak mempengaruhi aku	menguri bercanda, bercanda tidak berlebihan, fokus dengan diri sendiri	aku ingin berkegiatan yang positif dengan diriku sendiri tanpa melibatkan orang lain, namun belum tahu mau melakukan apa	0	0	0	0	
13	Eka Syam Setiawan Lubis	<b>SESI</b>								Dalam prosesnya, terlihat siswa sudah melaksanank segala kewajiban dengan baik, sehingga dalam proses pembelajarannya disekolah juga sudah tertata dan dilakukan dengan maksimal. siswa juga sudah melakukan kewajibannya dan menyelesaikan masalahnya dengan baik. semoga dengan kegiatan ini ssiwa dapat lebih maksimal dalam mempersiapkan keputusan- keputusan karir kedepannya. <b>Catatan siswa terkait modul : kegiatan inis angat bermanfaat karena</b>
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
Kelebihanku : saya dapat meraih juara umum kelas dengan rajin belajar, ikhtiar, dan pastinya diiringi dengan doa. Fakta menarik tentangku : saya dapat ebrgaul dengan mudah tapi saya tidak mengikuti pergaulan yang salah	Merasa sedih karena belakangan sering terlambat dan yang menjaga gerbang kepala sekolah, merasa malu hati. Dan sedang kurang nyaman karena banyaknya tugas pembelajaran, takut dan khawatir tidak bisa menyelesaikannya. Saya juga merasa belum menjadi siswa yang baik karena masih terlambat hari ini, saya amsih melaksanakan kewajiban saya sebanyak 90%. aku	biasanya kalau ada hal yang membuat tidak nyaman, aku akan mencoba mengevaluasi diriku, juka tidak menemukan jalan keluar aku akan meminta bantuan orangtua dan berdoa meminta petunjuk	aku tidak akan terlambat lagi	saya sudah tidak terlambat lagi.	saya belakangan ini tidak ada masalah. Tapi teman sebangku saya membuat saya beras atidak nyaman karena selalu meminta hotspot padahal ia memiliki paket. Untuk beberapa hari ini saya juga telah menajdi siswa yang baik secara 100%.	aku akan mencoba menjelaskan kepada temanku apa yang emmebuat aku tidak nyaman, menolak permintaannya dengan cara yang baik. Jika masih berlanjut membuat tidak nyaman, maka aku akan menjauh darinya	aku akan berusaha menjadi orang yang baik setiap harinya			

		juga belum merasa puas dengan diriku karena belum dapat meraih cita- citaku							<b>saya dapat mengungkapkan isi hati saya</b>
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
aku masih terus berusaha menjadi orang baik, bersyukur dan mengikuti alur cerita hidupku dengan hal yang positif	aku merasa baik-baik saja hanya tugas sekolah yang terlalu banyak	aku akan mengerjakannya perlahan, dan tidak menunda agar bisa selesai tepat waktu	aku akan berusaha yang terbaik agar bisa mengerjakan tanggung jawabku di sekolah dan menggapai cita-citaku	saya sudah berhasil belajar dengan tekun dan rajin	yang mengganggu saya belakangan ini hanya masih bingung ingin melanjutkan kemana untuk mencapai cita-cita saya	saya akan membicarakan hal ini kepada orang tua saya untuk meminta pendapat dan saran, saya juga akan berkonsultasi dengan guru BK dan mencari tahu informasi tentang pilihan-pilihan yang	saya berharap saya bisa memilih pilihan yang tepat sehingga apa yang saya persiapkan dan berjalan sesuai rencana		



									saya ingin pilih	
14	Feby Audina	<b>SESI</b>								<p>Dalam proses penulisan modul ini, terlihat siswa merasakan banyak emosi dan ketidaknyamanan, namun peneliti melihat bahwa siswa selalu mampu mengatasi permasalahannya dengan merasakan apa yang ia rasakan. Solusi dari masalahnya adalah, menerima dan merasakan apa yang ia rasakan, sehingga mampu menemukan penyelesaian terbaik tanpa harus memaksakan diri dan menekan diri. Catatan Siswa terkait Modul : senang melakukan</p>
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		Kelebihanku : suka belajar hal baru, mampu mengatur waktu dengan baik, mudah berkomunikasi dengan baik. Fakta menarik tentangku :suka semua hal berwarna hijau, suka drama korea, menjadi diri sendiri tanpa peduli penilaian orang lain.	Sedang senang karena girl group idola sedang comeback dan sedang merasa kurang nyaman dengan keramaian. Untuk urusan sekolah, aku sudah merasa menjadi siswa yang baik, aku tidak terlambat dan selalu mengerjakan tugas. Tapi aku juga belum uas dengan diriku karena belum mencapai yang aku inginkan, aku butuh doa dan	karena sedang tidak nyaman dengan keramaian, aku sedikit bingung bagaimana solusinya, mungkin aku akan mencoba selalu berada di tempat ramai agar menjadi terbiasa	aku akan bersosialisai dengan banyak teman dan akan mengunjungi pasar malam di dekat rumahku	sulit, rasanya berisik sekali berada di tempat ramai, aku mencoba mengobrol dengan teman sekelasku, mungkin ini tidak terlalu mengganggu, tapi saat di pasar malam, membuatku pusing	selain belum nyaman dengan keramaian, tidak ada hal yang mengganggu ku lagi	mungkin aku harus memilai "keramaian" yang memang baik untukku sehingga tidak memaksakan diri	aku akan mencoba terus berbaur dengan kawan-kawan sekelasku. Dan merenung lagi apa yang membuat aku tidak nyaman dengan keramaian	



		support aku tidak butuh kritikan.						hal ini, saya bisa melihat proses perasaan saya, saya bangga dengan diri saya, dan merasa lega karena bisa meluapkan isi hati
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>
	aku sudah mulai nyaman berbaur dengan teman sekelasku, tapi kalau mereka sedang berisik, masih belum terbiasa. Sepertinya aku sedikit sensitif dengan suara berisik, tapi mengobrol dengan teman kan tidak selalu berisik.	sepertinya aku sudah bisa mengatasi ketidaknyamananku terhadap keramaian, aku hanya tinggal memilah mana keramaian yang masih bisa kutoleransi dan tidak mau memaksakan diri, yang penting aku tidak mengisolasi diri dari lingkungan sekitar.	aku tidak tau harus bagaimana dengan perasaan salting ini, hmm, seperti jatuh cinta	aku harus mampu mengelola perasaanku agar tidak mengganggu dan membuat tidak nyaman.	memang sulit mengelola perasaan, tapi saya akan mencoba.	saya sedang jatuh cinta, rasanya tidak nyaman tapi membahagiakan. Saya merasa sebagai siswa saya sudah cukup baik, dan belakangan ini sayamerasa cukup puas dengan diri saya, tapi saya akan selalu berusaha memaksimalkan diri, jatuh cinta membuat saya	saya akan belajar merasakan dan emnglola emosi saya agar tidak merasa terganggu, mungkin hal ini bisa membuat saya lebih nyaman	saya akan bersemnagat saat ingin bersemangan, dan akan istirahat saat kelelahan, saya akan bersosialisasi dengan cara yang membuat saya nyaman.



			Tapi ada perasaan lain yang kurasakan, seperti agak salah tingkah, hehe			lebih semangat sekarang				
15	Fhadillah Br Hutagalun g	<b>SESI</b>								dalam prosesnya, siswa terlihat belum mampu berkomitmen dalam melaksanagn apa
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



	<p>Kelebihanku : memiliki kepribadian yang menyenangkan, senang belajar hal baru, berkomitmen tinggi, gampang bergaul dan suka mencari pengemangat untuk belajar. Fakta menarik tentangku : suka menggambar hal-hal yang menarik</p>	<p>Sedang merasa bingung dengan masa depan, takut tidak sesuai ekspektasi orangtua dan mengecewakan. Merasa kurang nyaman juga karena masih bingung perihal masa depan, dan teman dekat lelaki yang sudah tamat. Dalam proses pembelajaran saya sudah mengerjakan semua kewajiban hanya saja dalam mengerjakannya masih suka menunda-nunda sehingga hasilnya terkadang kurang memuaskan. saya juga merasa cukup puas dengan apa yang terjadi dengan diri saya karena saya selalu bersyukur, walaupun saya besar di keluarga yang broken home</p>	<p>akan akan membuat komitmen dalam setiap masalah</p>	<p>aku akan berkomitmen untuk tidak menunda-nunda pekerjaan, mengerjakan seluruh kewajiban dengan lebih maksimal</p>	<p>belum terlaksana karena masih mageran</p>	<p>belakangan ini sudah mulai memikirkan apa yang akan saya lakukan kedepannya</p>	<p>cara saya mengatasi hal yang tidak nyaman adalah tidak memikirkan hal yang tidak penting, dan menikmati apa yang terjadi. Saya akan menikmati masa sekolah ini sambil mencari informasi jurusan kuliah yang saya inginkan sehingga dapat memilih keputusan yang tepat</p>	<p>aku akan berkomitmen untuk tidak menunda-nunda pekerjaan, mengerjakan seluruh kewajiban dengan lebih maksimal</p>	<p>yang ia rencanakan secara menyeluruh. Terlihat tidak sesuai dengan yang dituliskan pada bagian :kelebihanku" yang mengatakan mampu berkomitmen. Namun dengan melakukan modul ini siswa diharapkan mampu melaksanakan yang yang ia rencanakan yang juga akan membantunya menyelesaikan ketidak nyamanan yang dialami dnegan cara yang baik dan aslesuai dnegan dirinya. <b>Ctatan siswa terkait modul : sebenarnya modulnya bagus , saya suka mengisinya, tapi jika mengisi ini disekolah saya kurang konsesntrasi dan bingung</b></p>								
										SESI 3				SESI 4			
										<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>



		sudah terlaksana namun belum maksimal	ada yang menganjal tapi sulit dituliskan	saya ingin belajar cuek biar tidak pusing	mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda	saya sudah mulai mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda	sudah baik dan tidak ada yang membuat tidak nyaman	ternyata caranya hanya perlu cuek dan fokus pada hal-hal baik	saya berharap bisa mengatur waktu lebih baik, tidak menunda pekerjaan, dan apa yang saya persiapkan untuk pendidikan lanjutan saya dapat sesuai dengan yang saya rencanakan	
16	Indah Lestari	<b>SESI</b>								dalam prosesnya, terlihat bahwa siswa mampu menemukan jalan keluar paling sederhana namun sangat ampuh untuk dirinya, selain menyelesaikan masalah, siswa juga mampu mengelola emosinya sehingga tidak berdampak dengan kehidupannya sehari-hari. <b>Catatan siswa terkait modul :</b> sangat bagus dan jadi pengalaman seru bagi saya
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		Kelebihanku : suka menyapa semua orang yang saya kenal. Fakta menarik tentangku : suka bersenang-senang dengan teman	Sedang merasa senang karena dikelilingi teman-teman yang peduli, tetapi kurang nyaman karena insecure, temanteman jauh lebih cantik dibandingkan saya. Dalam pembelajaran saya tidak mengalami masalah karena selama ini selalu disiplin disekolah,	masih bingung, saya tau apa yang mengganggu tapi tidak tau cara menyelesaikannya	saya tidak punya rencana apapun, mungkin hanya ingin lebih fokus belajar	saya sudah lebih fokus belajar dan sepertinya saya menemukan cara agar tidak insecure, saya harus lebih bersyukur	saya merasa lebih baik, ternyata rsa tidak nyaman di minggu lalu karena saya selalu merasa bahwa saya tidak secantik temna yang lain sehingga membuat saya insecure. Sekarang saya lebih bersyukur dan tidak lagi membandingkan diri saya dengan teman-teman yang lain	kunci dari semuanya adalah bersyukur	tidak ada rencana apapun, saya hanya harus mempertahankan rasa bersyukur saya agar selalu merasa lebih baik	
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				



		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		apakah saya boleh menambahkan bersyukur menjadi bagian nama saya ? Haha	saya merasa baik-baik saja, namun ada orang yang menurut saya sedang membicarakan dan kepo dengan urusan saya	bersyukur saja ternyata tidak cukup, saya juga harus menjadi tidak peduli terhadap hal-hal yang dapat mengganggu saya	belajar bersikap cuek dengan apa-apa yang membuat saya sakit hati dan tersinggung	saya sudah melakykan semuanya dan merasa sangat sangat baik saat ini	tidak adaa, sangat tenang dan diskeolah ternyata terasa lebih menyenangkan	bersyukur dan tidak peduli pada hal=hal yang tidak penting	mempertahankan dan memaksimalkan rasa syukur yang cuek dengan hal tidak penting	
		<b>SESI</b>								
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
17	Julfina Ramadhani	Kelebihanku : bisa melakukan pekerjaan dengan cepat, termasuk pekerjaan rumah. Fakta menarik tentangku : saya merasa tidak ada yang menarik dari diri saya	Merasa bosan dan tidak berguna, bingung kepada diri sendiri. Merasa kurang nyaman dengan kebingungan dan masalah keluarga sehingga kurang fokus belajar di sekolah, saya mengerjakan kewajiban saya tapi dalm belajar kurang maksimal karena tidak fokus. Saya juga belum menemukan titik terbaik dalam hidup saya, saya sudah berbuat baik tapi belum merasa cukup.	jika ada masalah biasanya aku memilih tidur, saya jarang berbicara dengan orang lain, mungkin sesekali, tapi saya lebih senang memendam apa yang saya rasakan	saya harus lebih fokus guru menjelaskan	saya belum bisa fokus, saya selalu mengantuk dan melamun, padahal saya selalu tidur lebih awal. Tapi saya akan berusaha	belakangan ini saya merasa tidak erguna, dan bosan dengan hidup. Tapi kita harus selalu bersyukur kan ? Karena masih banyak orang yang ada dibawahku	aku masih merasa bahwa diam adalah cara terbaik menyelesaikan masalah	aku akan berusaha agar fokus saat guru menerangkan	Dalam prosesnya, siswa mengalami banyak emosi yang dirasakan, namun ketika ia sudah mulai memahami cara mengatasi, maka permasalahan perlahan berkurang, siswa juga menjadi fokus dengan potensi kedisiplinan yang ia miliki dan fokus untuk memperbaiki yang kurang dan mempertahankan yang sudah baik. <b>catatan siswa terkait modul :</b> melakukan ini meringankan beban saya, saya juga jadi punya fencana dan cara untuk mengatasi permasalahan saya.



		semoga saya bisa lebih berguna untuk banyak orang					
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>			
<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>
aku sudah mulai dapat fokus sata belajar	aku merasa jauh lebih baik sekarang, sudah tidak ada yang mengganggu.	aku harus mempertahankan fokus belajarku, walaupun tidak pintar tapi aku bisa berusaha untuk menjaga disiplin ku dalam menaati aturan dan mengerjakan tugas pembelajaran.	mungkin aku hanya akan mempertahankan perubahan baik di sesi sebelumnya, tidak ada tambahan	alhamdulillah, sekarang semua berjalan dengan baik, aku bisa mempertahankan kefokusn dan kedisiplinanku	aku merasa lebih baik sekarang, sudah tidak ada masalah yang kurasakan, aku juga belum menjadi yang terbaik, tapi aku akan berusaha untuk menjadi yang terbaik	caraku menyelesaikan masalah adalah diam, tapi mungkin saat ini bukan hanya diam tetapi memendam kemarahan, melainkan diam yang tidak erduli, sehingga tidak menggang u	aku akan tetap mempertahank a n kedisiplinanku, dan sikapcuekku agar bisa fokus pada hal-hal baik



									perasaanku, dan tidak ada dendam. Benar-benar merasa biasa saja	
18	Khairul Syahbana	<b>SESI</b>								Siswa hanya mengerjakan satu sesi modul, dan menuliskan bahwa tidak sedang mengalami masalah apapun
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		Kelebihanku : saya memiliki indra ke enam. Fakta menarik tentangku : saya bisa membantu orang mengobati penyakitnya, dan alhamdulillah sudah banyak orang yang mampu saya sembuhkan	Sedang tidak ada masalah	jika ada, biasanya saya akan diam saya	semoga saya bisa terus mengembangkan kemampuan saya untuk membantu orang lain	0	0	0	0	
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		0	0	0	0	0	0	0	0	
19	Leoandro	<b>SESI</b>								dalam prosesnya,



Norbertus	SESI 1				SESI 2				siswa tidak mengungkapkan apa yang sedang ia rasakan, masalah yang diungkapkan juga hanya ada pada sesi satu yakni kebingungannya tentang jurusan perkuliahan, sepanjang pengerjaan modul, siswa hanya fokus pada penyelesaian masalah kebingungannya tersebut tanpa mengungkapkan permasalahan lain. namun siswa berhasil menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan kebingungannya tersebut. <b>Catatan siswa terkait modul : kegiatan ini bermanfaat bagiku</b>	
	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
	Kelebihanku : Ganteng. Fakta menarik tentang aku : Aku suka semua hal yang berbau komedi	Sedang merasa bingung karena belum tau mau melanjut kemana setelah SMA . hal tersebut juga yang membuat merasa kurang nyaman. Kalau diskeolah aku belum jadi siswa yang baik karena masih suka terlambat	aku biasanya cuek dan menghindari hal-hal yang membuatku tidak nyaman. Namun aku tidak mungkin menghindari pikiran tentang rencana masa depanku. Aku masih bingung	aku akan mencari tahu informasi tentang perkuliahan	aku sudah mencari tahu informasi perkuliahan dari penjelasan guru BK di sekolah, aku sudah tidak terlalu bingung lagi	biasa saja, tidak ada yang mengganggu	tidak ada	aku akan mencari tahu informasi mengenai jurusan-jurusan yang aku pilih		
	SESI 3				SESI 4					
<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>			
aku sudah mencari informasi jurusan kuliah	tidak ada	tidak ada	aku akan mendiskusikan jurusan kuliah terbaik dengan orangtuaku	aku sudah membicarakan dengan orang tuaku, namun belum mengambil keputusan karena menunggu nilaiku di semester ini agar bisa mencari jurusan yang kesempatan lulusnya besar	tidak ada masalah	tidak ada	semoga aku bisa mengambil keputusan terbaik tentang masa depanku dan bisa sukses			
20	M. Dinar Nazwi	SESI								dalam prosesnya, siswa nampak mulai bisa menemukan cara yang membuat dirinya nyaman dan
		SESI 1				SESI 2				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



		kelebihan : suka menolong teman dan mudah beradaptasi dalam berteman. Fakta menarik tentang aku : punya saudara kembar, dan suka banyak makan	Merasa senang karena setiap sore bermain voly dengan teman. Merasa kurang nyaman kerina sering hujan. Tapi belum puas dalam pembelajaran karena blm merasa maksimal	menjauhi hal yang membuat tidak nyaman dalam segala hal, terutama dalam belajar dan harus berusaha maksimal dalam belajar	tidak terlambat datang kesekolah dan lebih giat dalam belajar	minggu ini saya masih terlambat 2 kali, biasanya hampir setiap hari terlambat. Tapi saya sudah mencoba lebih fokus belajar	sedang tidak ada yang mengganggu selain hujan di sore hari, karena membuat tidak bisa berolahraga. Sekolah belakangan ini merasa lebih menyenangkan, saya mulai mencoba taat peraturan dengan berpakaian rapi. Tapi belum merasa puas karena masih belum maksimal	saya masih berupaya mengabaikan hal yang membuat tidak nyaman. Mematuhi peraturan sekolah secara lebih menyeluruh	tidak terlambat datang kesekolah	maksimal dalam belajar. Dapat merupah kebiasaannya yang sering terlambat datang kesekolah. <b>Catatan dari siswa terkait modul : merasa senang dan lega karena memiliki tempat untuk mengungkapkan isi hati</b>	
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
		sayang sekali saya blm bisa benar-benar tidak terlambat. Masih tetap terlambat satu kali	sedang sulit tidur dan membuat sering mengantuk saat belajar. Tapi semakin merasa lebih baik karena ternyata mematuhi peraturan sekolah terutama berpakaian rapi tidak sesulit yang saya kira.	fokus pada tujuan sepertinya lebih amouh dari pada menajuhi yang membuat tidak nyaman, karena kalau kita fakus tentu saja tidak akan terpengaruh hal-hal lain	tidak akan terlambat agar memulai pembelajaran lebih menyenangkan	akhirnya tidak terlambat lagi, semoga saya bisa mempertahankan ini	terasa lebih baik dan menikmati apa-apa yang terjadi dan belajar menerima keadaan	fokus pada tujuan sepertinya membuat merasa lebih baik setelah saya coba. Belajar juga lebih maksimal dan tidak mudah terpengaruh keadaan apapun	saya akan mempertahankan a n apa yang baik seperti tidak terlambat dan fokus		
		<b>SESI</b>									
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
21	M. Fahrizal Haqiqi									Dalam proses penulisan modul ini, terlihat siswa berhasilmenemjkan penyelesaian	



	<p>Kelebihanku : Kompetitif. Fakta Menarik tentang aku : aku suka merencanakan masa depanku dengan selalu mencari informasi jurusan-jurusan yang aku inginkan</p>	<p>Perasaan sedang senang karena aktivitas hobi dengan teman-teman seperti voli, memancing. Merasa kurang nyaman karena kefikiran terkait perkuliahan di masa depan. Aku juga merasa belum menjadi siswa yang baik karena belakangan ini aku sering diam-diam tidak ikut pelajaran tertentu, ke kamar mandi atau izin sakit ke UKS. aku juga belum merasa puas dengan diri ku karena belum bisa melaksanakan kewajibanku, melanggar yang aku sudah tau bah itu adalah larangan.</p>	<p>terkait dengan masalahku yang masih bingung mengenai rencana yang akan aku lakukan setamat SMA ini, aku mungkin akan berkonsultasi dengan orangtuaku, atau aku ingin bekerja dulu menacri pengalaman</p>	<p>mengurangi cabut pelajaran. Mencari tahu banyak hal tentang kuliah</p>	<p>aku sudah mulai mengurangi kegiatan cabutku, aku takut ketahuan guru dan jadi maslaah. Aku juga sudah mencari tahu jurusan kuliah yang aku mau, namun ayahku sepertinya tidak setuju dengan jurusan yang aku inginkan</p>	<p>maslaah perkuliahan masih tetap mengganguku, membuat aku jadi malas dan kurang semangat belajar</p>	<p>aku sepertinya akan berkonsultasi dengan wali kelas dan guru BK terkait jurusan perkuliahan dan masalah perbedaan pendapat dengan orangtuaku</p>	<p>menjadwalkan ngobrol dengan guru BK. Kembali bersemangat dalam belajar, agar bisa melanjutkan kuliah lewat jalur prestasi</p>	<p>maslaahnya sendiri di setiap sesi. <b>Catatan siswa terkait modul :</b> saya suka karena bisa membuat saya mengungkapkan isi hati saya, membuat saya berfikir, dan merencanakan jalan keluarnya</p>
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	

		<p>saya termotivasi melihat teman saya yang giat belajar, mungkin karena kelebihan saya adalah kompetitif sehingga saya tidak mau kalah, Alhamdulillah ini membuat saya kembali semangat belajar. Saya juga sudah mengobrol dengan guru BK saya dan sudah menemukan jalan keluar, saya tinggal mengeksekusi rencananya</p>	<p>belakangan ini saya merasa lebih tenang karena sudah bisa menemukan jalan keluar dari maslaah saya, namun kesehatan saya kurang baik karena sering sakit perut</p>	<p>saya ingin menjaga kesehatan saya, karena sakit membuat saya tidak bisa melakukan apapun</p>	<p>hidup sehat agar semangat dan fokus belajar untuk masa depan</p>	<p>saya sudah menjaga pola makan dan merasa lebih sehat sekarang</p>	<p>saya sudah merasa lebih baik dan tidak ada yang mengganggu, saya menyadari ternyata pola makan bisa berpengaruh terhadap semangat belajar juga. Sehat dan semangat sangat penting karena semangat kalau tidak sehat juga tidak bisa melakukan apapun</p>	<p>saya kan menjaga pola makan, dan menjaga semangat saya</p>	<p>konsisten menerapkan pola hidup sehat, belajar dan mempersiapkan perkuliahan saya</p>	
22	M.Rendi	<b>SESI</b>								Siswa tidak mengalami banyak masalah, dalam penulisan modul ini siswa cenderung
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



		Kelebihanku : penuh semangat, bisa bekerja dalam tim, suka belajar hal baru. Fakta menarik tentangku : saya punya rasa ingin tahu yang tinggi	Perasaan saya full happy. Namun merasa kurang nyaman karena jam pulang sekolah sangat sore	aku merasa senang belakangan ini, namun karena pulang sekolah terlalu sore, aku jadi agak sedikit terganggu dan kurang istirahat. Aku juga masih belum maksimal menegrjakan tugas sekolah. Aku juga belum puas dengan diriku karena masih belum maksimal belajar disekolah	belakangan ini aku hanya ingin tidur, tidur membuatku merasa lebih baik walau terkadang tidak dapat menyelesaikan masalah	aku sebenarnya ingin lebih fokus belajar dan mencoba mengatur waktuku, sehingga walaupun pulang sekolah sore hari, aku tetap bisa istirahat cukup dirumah	aku sudah mencoba lebih fokus belajar, lebih penting aku sudah memulai mengerjakan tugas awal waktu dengan perlahan	PR sedang banyak membuatku lebih merasa tertekan	aku sedang berupaya merubah dan memperbaiki kebiasaan belajarku, tapi ntaah kenapa PR yang diberikan semakin banyak, aku agak sedikit tertekan dan bingung, apakah ini cobaan	mengungkapkan bahwa hal yang mengganggu dirinya adalah mengerjakan tugas, sejak awal sesi siswa sudah mulai merencanakan hal untuk mengatasi masalahnya dan menemukan cara terbaik. <b>Catatan siswa terkait Modul : sangat membantu saya untuk melakukan rencana perubahan</b>
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		mengerjakan tugas perlahan dan tidak menunda	aku sudah mengerjakan tugasku perlahan, ternyata dalam hal ini aku bisa bekerja sama dengan teman-teman agar tugas lebih mudah diselesaikan	aku merasa lebih senang sekarang, walau masih ada banyak tugas, tetapi sudah menemukan cara yang lebih mudah untuk menyelesaikannya	aku akan mengerjakan tugas perlahan, tidak menunda, mengerjakan bersama teman agar lebih santai dan tidak tertekan	akhirnya tugasku bisa diselesaikan, aku yakin kedepannya tugas akan selalu ada, tapi aku sudah menemukan solusi menyelesaikannya	tidak ada yang mengganggu, selama kau bisa konsisten dalam upaya menyelesaikan tugasku ini	aku akan mengerjakan tugas perlahan, tidak menunda, mengerjakan bersama teman agar lebih santai dan tidak tertekan	semoga kedepannya aku bisa konsisten dalam melakukan semua hal baik yang sudah aku rencanakan dan lakukan saat menulis modul ini	
23	Mhd. Bela Dianto	<b>SESI</b>								dalam melakukan modul ini, siswa terlihat tidak berkenan dalam menuliskan apa
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



		Kelebihanku : selalu baik kepada orang lain. Fakta menarik tentangku ": Selalu tersenyum walau banyak maslaah	Merasa sedang kesal karena banyak masalah. Dan merasa kurang nyaman karena teman sekelas yang pelit, tidak mau berbagi hotspot. Aku belum menjadi siswa yang baik karena sering terlambat, seragam tidak rapi, sering cabut, dan mengerjakan tugas tidak tepat waktu. Tapi aku cukup merasa bersyukur karena masih diberi kesehatan.	aku hanya berfikir bahwa ketidaknyamanan adalah tidak masuk akal	saya akan berupaya tidak terlambat	aku sudah mulai mencoba untuk memperbaiki kebiasaan burukku disekolah tapi belum maksimal	banyak-banyak membaca doa	banyak-banyak membaca doa	tidak terlambat kesekolah	yang ia rasakan. Ada beberapa kemungkinan yang terjadi seperti, merasa bosan, kesulitan memahami maksud dan tujuan mengerjakan modul, atau sulit menuliskan apanyang ia rasakan. apa yang terjadi disini, dapat menjadi bahan perbaikan bagi penulis agar memperbaiki modul yang akan membuat siswa lebih mudah dan menikmati proses pengerjaan modul. <b>Catatan siswa terkait modul</b> : Sangat membantu sekali	
<b>SESI 3</b>					<b>SESI 4</b>						
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
		saya masih terlambat, tapi sudah tidak sesering kemarin	aku merasa baik, tapi aku suka merenungi hidupku	membaca doa dan selalu berusaha	aku akan melakukan tugas sekolahku	aku sudah mengerjakan tugas sekolahku.	aku merasa baik, tapi aku suka merenungi hidupku	membaca doa dan selalu berusaha	aku akan merubah kebiasaan burukku, dan menjadi siswa yang baik		
24	Muhammad Fikri	<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>					dari hasil modul yang dikerjakan siswa, dapat dilihat bahwa siswa mengalami banyak
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		



	Kelebihanku : suka membantu. Fakta menarik tentangku : suka main game	Sering bertengkar dengan pacar sehingga membuat saya merasa kesal. Tapi selalu saya bawa santai.Merasa kurang nyaman dengan tinggi badan saya yang pendek, tapi sudah beli alat peninggi badan, semoga membantu. Dalm belajar juga belum maksimal karena sering lalai mengerjakan tugas.	agar merasa lebih baik saya biasanya suka mengalihkan rasa tidak nyaman dengan bermain game. Saya juga akan memaksimalkan belajar saya, tidak lalai lagi dalam mengerjakan tugas	saya akan fokus memperhatikan guru saat menerangkan agar dapat mengerjakan tugas yang diberikan dan mengurangi bermain game	saya mulai bisa lebih fokus, ternyata yang membuat saya sering lalai dalam mengerjakan tugas adalah saya kurang paham karena tidak fokus memperhatikan penjelasan guru.	sedang terganggu karena hewan ternak saya sakit. Namun dalam pembelajaran saya merasa lebih baik karena sudah mulai untuk rajin mengerjakan tugas	namun saya masih merasa bermain game yang dapat membantu saya merasa lebih baik. Mungkin kali ini saya akan menambahkan kegiatan berjalan-jalan di sekitar rumah atau berkeliling lingkungan sekolah	mengurangi bermain game dan mengerjakan tugas yang bagus dan maksimal (sekarang masih sekedar selesai)	perubahan terutama dalam proses pengerjaan tugas sekolahnya. Selain itu, dalam modul ini juga tertulis bahwa siswa mampu menemukan cara yang lebih baik untuk menenagkan diri. <b>catatan siswa terkait modul :</b> <b>senang mengerjakan modul karena seperti punya tujuan selama seminggu kedepan, ada tantangan untuk membuat diri lebih baik.</b>
	<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
	ternyata melihat-lihat lingkungan sekitar sama menriknya dengan bermain game. Malah lebih seru karena jadi lebih memerhatikan lingkungan sekitar yang selama ini saya abaikan karena main game terus	belakangan sering merasa kelelahan karena jam pulang sekolah yang terlalu lama. Saya juga belakangan ini erfikir untukmselalu bersyukur setiap saat tapi dibarengin dengan memperbaiki diri juga, itu yang membuat saya lebih puas terhadap diri saya	berkeliling lingkungan sekitar sekarang terasa lebih membantu saya menennagkan diri dan bersemangat beraktifitas, banyak kejadian yang saya lihat yang membuat saya lebih bersemangat	saya sepertinya harus baik lebih banyak dan mengerjakan tugas lebih baik	tugas-tugas saya jauh lebih baik dari sebelumnya. Nilainya juga lebih bagus	sedang tidak ada yang mengganggu fikirannya dan merasa lebih tenang. Tugas- tugas juga terasa lebih mudah untuk dikerjakan.	saya sudah mengurangi main game untuk menenangkan diri walau masih main di beberapa waktu. Saya lebih sering berkeliling melihat sekitar sekarang. Tugas juga dikerjakan lebih baik	saya harus mempertahanka n kerajinan saya dalam mengerjakan tugas ambil terus memaksimalka n hasilnya.	



		SESI								
		SESI 1				SESI 2				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
25	Nurdiansyah	Kelebihanku : Percaya diri dan penuh semangat. Fakta menarik tentangku : suka bercanda	Sedang merasa kesepian dan membuat saya merasa cemas dan takut tanpa sebab. Saya juga masih tidak mengerjakan tugas-tugas sekolah, saya sering melanggar, bahkan saya sudah 2 kali mendapat surat peringatan. Namun saya belakangan ini memang kurang bersemangat	biasanya saya hanya tidur, karena tidak bersemangat melakukan apapun	saya ingin memperbaiki diri saya agar lebih disiplin, baik dalam perilaku dan dalam proses belajar	0	0	0	0	Siswa hanya mengerjakan 1 modul sehingga tidak dapat dilihat dari proses yang dilaluinya
		SESI 3				SESI 4				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		0	0	0	0	0	0	0	0	
26	Nurul Khairya	Kelebihanku : tetap bisa berbuat baik walau orang jahat kepadaku. Fakta menarik tentang aku :	Merasa senang karena dipertemukan dengan orang-orang baik. Kurang nyaman karena belakangan ini	kadang aku menyibukkan diriku agar tidak kefikiran hal-hal tidak penting. Karena adasaja masalah yang datang,	saya akan menyampul semua buku mapel sesuai ketentuan guru, karena hari ini dihukum karena	sudah tidak terlambat lagi kesekolah, semua buku sudah saya sampul sesuai ketentuan guru	sedang tidak baik-baik saja karena ada teman palsu yang oura-pura baik, memikirkan perasaan orang tapi tidak pernah	saya akan mencoba mengabaikan perilaku teman saya yang membuat kecewa, saya	harus belajar cuek dengan orang lain. Belajar berani dan tidak terikat dengan teman, dan fokus	dalam pengerjaan modul, dapat dilihat bahwa siswa berproses untuk memahami dirinya, apa yang harus diperbaiki dan tanpa disengaja justru mengetahui apa pendapat lingkungan sekitarnya tentang dirinya yang



	<p>mudah senyum dan punya senyuman yang sangat manis</p>	<p>sering ceroboh dan merepotkan orang lain. Di sekolah saya juga belakangan ini sering terlambat dan lalai terhadap tugas. Saya juga kurang puas dengan diri sendiri karena terlalu banyak mengeluh dan kurang bersyukur, apalagi dengan badan yang kurus ini.</p>	<p>padahal kadang aku hanya tersenyum tapi malah dibilang sinis dan akhirnya kami bertengkar. sepertinya aku harus mulai untuk tidak memikirkan omongan orang, menahan diri untuk tidak membalas apa yang orang katakan serta mencoba untuk lebih hati-hati dan teliti dalam berkegiatan sebagai siswa. Tidak menunda pekerjaan agar tidak lupa</p>	<p>lupa menyampul buku. mengurangi memikirkan omongan orang terutama saat mau tidur, agar bisa tidur cepat</p>	<p>tapi blm bisa benar-benar tidak memikirkan omongan orang. Otak meminta saya untuk cuek tapi hati tetap merasa. Gimana yaaa ?</p>	<p>memikirkan perasaanku, teman macam apa itu. aku tidak sengaja membuka "dear me" punya temanku, dan dia bilang bahwa aku sangat mengganggu karena main hp saat jam belajar, padahal ia juga begitu. aku merasa kecewa. Tapi untuk kegiatan belajar saya sudah lebih maksimal, saya akan mengupayakan tidak akan lalai lagi</p>	<p>harus fokus pada diri saya sendiri. memaksimalkan belajar di sekolah</p>	<p>mengerjakan tugas lebih baik</p>	<p>kahirnya membuatnya sadar dan fokus memperbaiki diri. <b>Catatan siswa terkait modul : menulis modul "dear me" ini membuat saya sadar perilaku saya, dan merasa lega juga karena bisa mengungkapkan isi hati dan bisa berubah. ada rasa bangga kepada diri sendiri, terimakasih diriku.</b></p>
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
	<p>akhirnya saya tidak lagi mengerjakan tugas pagi hari disekolah, setiap pulang sekolah sekarang saya langsung mengerjakannya. Ternyata jadi lebih mudah, masih ingat juga instruksi</p>	<p>sedang tidak memikirkan apa-apa. Merasa lebih tenang sekarang.</p>	<p>jika saya overthinking saya mencoba tidak peduli saja karena orang kadang hanya sekedar berbicara tanpa memikirkan perasaan kita</p>	<p>tidak usah terlalu dekat berteman, tapi tidak bermusuhan dan lebih percaya pada diri sendiri</p>	<p>saya merasa jauh lebih baik sekarang, saya sudah memaafkan teman saya yang bilangterganggu dengan saya. Tapi saya jadi tau bahwa berteman terlalu dekat bisa buat kecewa.</p>	<p>perasaan saya sekarang biasa saja. Tapi saya sedang semangat belajar, lebih fokus karena sudah jarang bercanda dengan teman saya kemarin. Saya juga lebih fokus dan bersyukur tentang diri saya</p>	<p>fokus sama hal-hal baik dari diri kita dan terus berubah menjadi lebih baik ternyata cara terbaik untuk membuat diri lebih nyaman</p>	<p>saya akan bersyukur dan berubah lebih baik. Mempertahankan kebiasaan baik dan fokus belajar, biar tidak mengganggu teman dan mengganggu fokus saya belajar juga</p>	



		tugasnya.								
27	Putri Dayanti	<b>SESI</b>								siswa menunjukkan perasaan yang cukup kompleks, emosi yang dirasakan setiap sesi bercampur menjadi satu, siswa juga menunjukkan banyak hal yang membuatnya terganggu, namun ia juga sudah dapat menemukan solusi dari permasalahannya tersebut. Menurut peneliti, siswa terlihat selalu mencoba untuk kuat dan selalu berupaya menyelesaikan masalah yang dialami. <b>Catatn siswa terkait modul</b> : saat menulis ini, aku merasa kasihan kepada diriku
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		Kelebihanku : aku suka dengan anak-anak, suka emnegerjakan pekerjaan rumah, aku suka mengenal hal baru. Fakta menarik tentang aku : aku sangat kuat saat menghadapi suatu maslaah, aku selalu sabar saat menghadapi masalah. Aku suka menahan rasa sakit atau menangis dan aku bangga terhadap diriku	Sedang merasa sedih karena takut kehilangan seseorang. Dan merasa kurang nyaman karean sering ada pertengkaran di rumah. Aku juga belum menjadi siswa yang baik karena sering terlambat, bahkan hampir setiap hari. Aku juga bekkum merasa menjadi yang terbaik bagi diriku karena masih kurang bersyukur.	aku harus menjadi lebih baik dari pada sebelumnya, aku harus mencari solusi supaya masalahku selesai dengan baik, aku harus lebih tenang, tidak emosi terhadap sesuatu agar maslaahku tidak semakin bertambah, aku harus lebih memahami situasi atau keadaan.	aku harus lebih percaya dalam hubunganku, aku akan datang lebih cepat kesekolah, aku harus lebih mengendalikan emosiku	sudah terlaksana dengan baik	aku sedang sering marah-marah tidak jelas, khawatir saat mrmikirkan masa depan, takut. Tapi walaupun belum maksimal, aku sudah melakukan perubahan untuk menjadi siswa yang lebih baik	berdoa setiap hari, menjadi pribadi yang lebih baik, aku harus lebih giat belajar agar aku tidak risau dengan masa depanku	aku akan belajar dengan lebih giat	



		SESI 3				SESI 4				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		sudah kulakukan	yang kurasakan, illfeel risih dengan kelas sebelah karena saat upacara bendera mereka sangat berisik, tidak menghargai orang lain. Aku juga terlambat lagi kemarin	lebih disiplin dalam mengatur waktu agar tidakterlambat	belajar lebih baik, dan lebih taat aturan sekolah	sudah kulakukan	aku sedang tertekan dan bahagia, suka marah-marah gak jelas, banyak hal yang mengganggu karena bang dan adik lakilakiku tidak mengerti keadaan orangtuaku dan sangat kasar terhadapku	aku akan berbicara dengan abang dan adikku agar mereka bisa paham keadaan orangtuaku juga akan memberikan saran untuk berfikir bagaimana 10 tahun yang akan datang jika orangtua sakit	aku berharap aku bisa konsisten dan disiplin dalam belajar dan menaati aturan sekolah, bisa kuat dalam menghadapi masalah di keluarga dan bisa membantu meringankan beban ibuku	
28	Ranggi Eka Prasetya	SESI								dalam mengisi modul, perubahan tingkah laku siswa tidak terlihat signifikan, karena
		SESI 1				SESI 2				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



	Kelebihanku : bisa menggambar anime. Fakta menarik tentang aku : saya adalh seorang wibu	Sedang merasa hancur karena anime yang saya tunggu tidak keluar-keluar dan merasa kurang nyaman karena tugas yang banyak, takut tidak dapat menyelesaikannya	apapun masalah dan perasaan tidak nyaman yang saya rasakan, saya akan menyelesaikannya dengan kepala dingin. Terutama dalam hal sekolah, tidak usah menggebu-gebu heboh tetapi tidak bisa menyelesaikan tugas, biasanya saya akan berfikir tenang dan mengerjakannya walau kadang masih harus mencontek teman untuk selesaikan tugas	saya akan mencoba mengelola waktu lebih baik agar semua tugas saya mampu saya selesaikan tepat waktu	saya mulai bisa mengelola waktu saya, saya sudah tidak terlambata dan tugas juga pelan-pelan saya selesaikan, anime yang saya tunggu sudah tanyang, saya juga akan mengatur waktu agar kegiatan saya menonton anime tidak mengganggu saya untuk mengerjakan tugas	sebenarnya tidak ada hal yang membuat tidak nyaman selain teman sebangku ku yang menyebarkan. Saya juga belum puas dengan diri saya karena belum bisa memikirkan rencana masa depan dan membanggakan orang tua saya	selain dengan kepala dingin ternyata saya juga harus berusaha maksimal untuk mengupayakan menyelesaikan masalah saya, kalau hanya tenang tapi tidak diupayakan tidak akan selesai kan	saya akan berusaha tidak menyerah	pada bagian " <i>application to the self</i> " siswa tidak mengisi dengan kegiatan yang jelas dan rinci sehingga sulit untuk melihat progresnya, namun di akhir sesi terlihat siswa mulai merencanakan kegiatan yang lebih rinci dan orientasi siswa terkait modul : <b>menulis modul sedikit membantu saya untuk mencurahkan isi hati. bagus</b>
	<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
	apakah saya akan menyerah ? Saya tidak tau, tapirasanya semua yang saya lakukan akan saya usahakan apalagi untuk hal-hal baik.	apakah botak itu lucu ? Kenapateman-teman mentertawakan saya, saya terganggu. Bahkan saat belajar pun mereka mengejekku, aku jadi tidak fokus belajar.	saya merasa kadang ada banyak hal yang tidak sesuai dan mengganggu kita tapi kita tidak perlu ngapa- ngapain, ikutin ada alurnya gimana karena akan ada banyak hal yang berubah, seperti rambut saya yang akan tumbuh kembali	aku harus belajar untuk fokus di sekolah walaupun banyak hal yang kadang mengganggu	Untuk semua rencana baik yang aku rencanakan, aku akan terus berjuang dan terus maju	belakangan ini yang mengganggu adalah karena masih belum tau rencana setelah tamat SMA. Saya sudah mengerjakan tugas-tugas tapi apakah itu semua membantu kebingungan saya ? Kmaren kami dibagi anket arah karir, saya belum mengumpulkan	sepertinya untuk kebingungan saya kali ini, saya tidak bisa mengupayakan sendirian, saya butuh tanya-tanyake guru BK dan orang tua, tapi terkadang takut dan malu,	saya seperti harus fous dengan tujuan saya kedepan, sudah saatnya mengabaikan hal-hal sepele. Saya harus merencanakan masa depan saya dengan lebih rinci, aktif tanya-tanya ke guru BK dan membicarakan dengan orang	



						sampai sekarang, karena masih bingung		tua. Saya berfikir bahwa dengan seperti ini, semua akan lebh ter arah		
29	Reno Hamdani	<b>SESI</b>								Pada awal pengerjaan modul, siswa lebih terbuka dan menuliskan apa perasaannya, namun
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



	<p>Kelebihanku : Baik, tidak banyak bicara, senang membantu. Fakta menarik tentangku : aku adalah anak laki-laki satu-satunya yang paling sukses diantara kakak dan adikku</p>	<p>Merasa sedih karena minim uang jajan untuk healing, bahkan untuk beli paket internet saja tidak punya. Dan yang membuat merasa tidak nyaman karena pulang sekolah terlalau lama, tidak ada waktu istirahat karena harus membantu orangtua sehingga sering ngantuk saat di sekolah. saya juga belum bisa menjadi siswa yang baik karena masih jarang mengerjakan tugas, tapi saya cukup bangga dengan diri saya karena selalu mengalah dengan kakak dan adikku</p>	<p>saya biasanya hanya diam memendam apa yang saya rasakan atau pergi keluar ke lingkungan sekitar rumah untuk menenangkan diri</p>	<p>saya akan datang tepat waktu, tidak terlambat dan mengerjakan tugas</p>	<p>saya sudah tidak terlambat lagi karena jika terlambat akan dihukum untuk membersihkan lingkungan sekolah cukup lama</p>	<p>saya pusing karena banyak masalah</p>	<p>saya akan bermain game sehingga tidak kefikiran masalah tersebut</p>	<p>saya akan mengerjakan tugas tepat waktu</p>	<p>di modul selanjutnya, siswa terlihat kurang tertarik lagi untuk menuliskan apa yang sedang ia rasakan, rencana perbaikan perilaku terlihat sudah dilaksanakan walau belum 100%, dalam menyelesaikan masalahnya, siswa hanya mengalihkan perasaan tidak nyamannya dengan bermain game tanpa benar-benar mencari solusi dari masalahnya. <b>Catatan siswa terkait modul :</b> Perasaan saya lebih baik karena bisa menceritakan perasaan saya</p>
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>			
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>



		saya sudah mengerjakan tugas tepat waktu,	saya sudah merasa lebih baik dari minggu sebelumnya	saya bermain game agar merasa lebih tenang	saya akan konsisten mengerjakan tugas dan menaati aturan sekolah, namun tetap bermain game agar tidak merasa pusing dan tertekan	saya sudah melakukan kewajiban saya walau belum maksimal	tidak ada	jika ada masalah saya bermain game	semoga saya bisa konsisten dalam mengerjakan tugas dan menaati aturan sekolah		
30	Rey Dear	<b>SESI</b>									siswa hanya mengikuti satu kali sesi dan tidak mengungkapkan apa yang sedng di rasakan, juga tidak menuliskan rencana kegiatan yang akan dilakukan
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
		Kleebihanku : Ganteng. Fakta menarik tentangku : nama panggilanku yang kedengaran imut, yakni "Rere" padahal aku sangat sangar	Sedang tidak ada masalah	jalan-jalan dengan teman-teman	0	0	0	0	0		
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
0	0	0	0	0	0	0	0				
31	Siti Aisah	<b>SESI</b>									dalam prosesnya, dapat dilihat bahwa siswa berproses untuk melakukan hal baru yang
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		



	Kelebihanku : senang belajar hal baru, mampu berkomitmen, bisa bekerja dalam tim. Fakta menarik tentang aku : mendengarkan lagu dapat membuat merasa lebih baik, saya juga bahagia bersama keluarga.	Sedih, senang campur aduk. Kurang nyaman karena terobsesi memikirkan orang lain yang lebih baik dan tidak percaya diri. Tapi sebagai seorang siswa saya merasa cukup puas karena selama ini bisa melaksanakan tanggung jawab dan taat peraturan di sekolah.	untuk menyelesaikan hal-hal yang membuat diriku terganggu biasanya lebih senang menyendiri dan mendengarkan musik	bisa membanggakan orang tua dan lebih berusaha mengejar impianku	saya belum bisa melaksanakan rencana kegiatan saya di minggu lalu, sepertinya saya harus membuat rencana kegiatan yang lebih sederhana dulu, pelan-pelan tapi pasti	sebenarnya sedang tidak ada masalah, namun ada banyak hal yang terfikirkan dan jadi membebani. Tapi perihal sekolah tidak ada masalah	saya masih suka menyendiri dan mendengarkan musik untuk menyelesaikan masalah.	apakah saya harus mencoba hal baru, kegiatan baru untuk menenangkan pikiran saya ? Mungkin mencoba mengobrol dengan teman	mampu membuat dirinya lebih baik dan produktif. Selama 4 kali sesi siswa juga sudah mampu merencanakan rencana masa depannya lebih terstruktur. <b>Catatan siswa tentang modul : modul membantu saya mengevaluasi yang saya kerjakan, seperti punya teman curhat tetapi tidak banyak menuntut.</b>
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		
saya sudah mencoba mengobrol dengan teman, tapi sepertinya belum ada teman yang sefrekuensi. Mungkin harus mencoba kegiatan lain	masih sering overthinking. Tapi tetap masalah pembelajaran tidak ada masalah. Hanya saja overthinking membuat diri saya jadi pesimis dan tidak percaya diri	saya akan mencoba kegiatan baru selain menyendiri dan mendengarkan musik.	melakukan olahraga ringan. Mulai memikirkan rencana terdekat setelah tamat sma	olahraga ringan ternyata membantu saya merasa lebih baik. Saya kemarin mencoba jalan santai di sore hari di sekitar rumah. Ternyata cukup seru. Saya juga mulai mencatat kemungkinan kegiatan yang saya lakukan setelah tamat SMA, ada tawaran bekerja di abrik tapi saya	walaupun tidak sesering minggu lalu, saya masih sedikit overthinking tapi karena sudah mulai membuat rencana, rasanya lebih mudah untuk fokus pada tujuan.	saya sepertinya harus mencoba banyak kegiatan baru.	saya berencana membuat rancangan usaha saya, karena selama ini sering ikut saya berjualan. Semoga dengan memikirkan rencana ini, saya bisa mengurangi overthinking saya		



						juga berminat membuka usaha di rumah.					
32	Sri May Silpi	SESI									siswa mengalami banyak perubahan dan mampu menyelesaikan permasalahan yang
		SESI 1				SESI 2					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		



	<p>Kelebihanku : Percaya diri dan suka menolong orang yang sedang kesusahan. Fakta menarik tentang aku : saya mempunyai pribadi yang suka mencari hal baru, tentang pembelajaran juga dan saya paling jago mencintai orang secara diam-diam</p>	<p>Merasa bingung karena pengeluran uang yang tidak jelas. Dan yang membuat tidak nyaman karena teman sebangku main hp terus saat belajar, mengganggu fokus saya. Di sekolah, saya merasa masih belum menjadi sisw ayang baik karena masih suka menunda dalam mengerjakan tugas. tapi saya sudah cukup puas dengan diri saya karena mampu melewati banyak permasalahan menuju dewasa ini, saya juga sangat bersyukur dipertemukan dengan teman-teman saya yang baik dengan saya.</p>	<p>terkait dengan hal yang mengganggu saya saat ini, saya akan memberitahu teman saya agar tidak bermain hp di kelas saat belajar, tapi masih bingung karena takut menyinggung perasaannya</p>	<p>saya akan mengerjakan tugas tepat waktu dan mencoba berbicara dengan teman saya agar bisa merubah kebiasaannya yang mengganggu</p>	<p>saya sudah mengatakan kepada teman saya agar tidak main hp saat belajar, sepertinya dia tersinggung, tetapi saya sudah mencoba dengan cara yang sangat baik. Semoga dia bisa memahami saya. Sekarang saya sudah mulai mengerjakan tugas saat diberikan, tidak menunda nunda lagi</p>	<p>saya masih bingung tentang uang saya yang habis kemana, namun belakangan ini syaa sudah lebih fokus belajar walaupun teman saya sudah masih main hp, saya akan mulai belajar tidak perduli juga, karena teman saya tidak mau berubah wallaupun sudah saya ingatkan</p>	<p>saya harus disiplin dalam mengelola uang agar tidak bingung uang saya habis kemana. Dan sepertinya terkait teman saya yang mengganggu, saya kan belajar untuk mengabaikanny a saja</p>	<p>dialaminya di setiap sesi. <b>Catatan siswa terkait modul :</b> saya suka elakukan hal ini, membuat saya lebih bebas dalam menyampaikan isis hati saya.</p>
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>



									berdasarkan apa yang sudah saya lakukan belakangan ini, saya akan melakukan banyak hal saat sedang ada yang membuat saya tidak nyaman agar masalah saya selesai, namun jika berkaitan dengan orang lain, saya kan belajar cuek dan kembali fokus dengan diri saya			
		saya sedang tidak ada masalah saat ini, karena masalah sebelumnya sudah bertemu jalan keluarnya. Namun saya sangat rindu dengan adik kandung saya yang sudah meninggal, ini membuat saya sedih		saya hanya bisa berdoa dan melanjutkan kegiatan saya dengan lebih semangat sekarang	saya akan fokus belajar lebih giat dan tidak kan terpengaruh teman	saya berharap saya bisa konsisten mmelakukan semua kegiatan baik saya ini		saya merasa baik-baik saja sekarang		saya berharap saya bisa konsisten dengan semua kebiasaan baik saya, dan saya bisa sellau fokus dan semngat dalm keadaan apapun		
33	Suci Lestari	<b>SESI</b>										dalam modul ini terlihat bahwa permasalahan yang dialami siswa dalam kondisi kedua
		<b>SESI 1</b>					<b>SESI 2</b>					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	



	Kelebihanku : selalu mengucapkan salam, terimakasih, dan membantu teman sata kesusahan. Fakta menarik tentangku : Selalu kepo	Merasa bingung karena pengeluaran uang yang tidak jelas. Dan yang membuat tidak nyaman karena orang tua selalu bertengkar di depanku dan menyalahkanku. Di sekolah aku juga belum menjadi siswa yang baik karena masih sering tidak mengerjakan tugas dan mengerjakan tugas di sekolah. tapi aku sselalu bersyukur dengan diriku yang bisa bertahan dengan permasalahan keluarga yang ada	masalah bau badan temanku, aku takut untuk mengatakan padanya, jadi aku akhirnya menghindari saja. Jika masalah di rumah aku bingung harus berbuat apa, biasanya aku hanya diam mendengarkan orangtuaku bertengkar	aku akan lebih giat belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu. Aku ingin selalu bersyukur dan tidak menyalahkan diriku sendiri tentang apa yang terjadi dengan orangtuaku karena jika tidak begitu aku akan pusing dan sedih	aku sudah mencoba mengerjakan tugas dirumah tapi masih belum bisa fokus benar-benar karena orangtuaku selalu bertengkar	aku masih kefikiran dengan orangtuaku yang selalu adu mulut dan menyalahkanku, padahal aku merasa tidak melakukan apapun, aku selalu keegoisan mereka. Hal ini membuat aku tidak fokus belajar :( tapi saya selalu mencoba untuk bangga dengan diri saya karena saya bisa kuat menghadapi apapun yang terjadi	saya tidak bisa melakukan apapun selain menjadi baik dan tidak berbuat salah, saya berdoa agar orangtua saya bisa mengurangi adu mulut di depan anak- anaknya	saya ingin mencoba fokus belajar walaupun banyak hal yang mengganggu	orangtuanya dan siswa tidak bisa berbuat apa-apa, di akhir sesi siswa menuliskan bahwa ia lebih sering diam dan menghindari bertengkar agar ia tidak kefikiran. siswa terlihat sudah melakukan upaya agar tidak terganggu dengan kondisi tersebut dan bisa fokus belajar, namun belum mencapai target yang diharapkan. <b>Catatan siswa terkait modul :</b> aku sedikit lega karena bisa menceritakan masalahku disini, aku berterimakasih kepada diriku
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>			
		<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/ initial writing</i>	<i>Examination/ writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/ feedback</i>	<i>Application to the self</i>



		saya lebih semangat sekarang walaupun belum bisa benar-benar fokus, saya akan meminta bantuan teman untuk mengajarkan saya beberapa hal yang saya belum pahami di waktu istirahat atau sepulang sekolah	aku harus bisa belajar dimanapun karena selain orangtuaku yang sering adu mulut, tetanggaku juga sering karaokean malam-malam membuat aku semakin terganggu belajar dirumah. Kadang aku berfikir bagaimana aku bisa fokus belajar dan melanjutkan cita-citaku.	aku harus mencari cara dan waktu untuk bisa fokus belajar, aku akan menyempatkan waktu mengerjakan tugas di sekolah ketika tugas tersebut diberikan, karena di rumah terkadang tidak memungkinkan untuk belajar	aku akan berusaha lebih semangat belajar dan memfokuskan diri agar bisa belajar dalam keadaan apapun	aku mulai bisa, walau belum sepenuhnya, semoga usahaku untuk bisa belajar bisa kulakukan dengan konsisten	orangtuaku semakin sering ribut di depan mataku, aku kadang juga kefikiran apakah aku nanti bisa mengangkat derajat orang tuaku.	aku biasanya selalu diam, atau menghindar jika orangtuaku sednag bertengkar, karena berbicara akan membuat masalah semakin besar	aku berharap bisa lulus sekolah dan segera bekerja agar bisa membantu meringankan beban orangtuaku	karena selalu kuat, semoga aku bisa menghadapi semua masalah yang ada dan jadi sukses	
34	Tia Novita	<b>SESI</b>									dalam prosesnya, dapat dilihat bahwa siswa mengalami perubahan permasalahan dan
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>					
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>		



	Kelebihanku : suka menolong orang yang sedang kesusahan. Fakta menarik tentang aku :	Bingung karena uang habis tidak tau kemana. Dan merasa kurang nyaman di kelas karena teman saya tidak memakai deodorant, membuat pusing karena bau. Dalam pembelajaran saya saat ini merasa belum bisa menjadi siswa yang baik karena masih sering tidak mengerjakan tugas. tapi aku cukup puas dengan diriku sendiri karena bisa selalu happy walau banyak hal yang terjadi	aku masih bingung, karena hal yang membuat aku tidak nyaman adalah orang lain, aku ingin memberi tahunya bahwa aku terganggu dengan aroma badannya, tapi takut menyinggung, sehingga aku masih harus menahannya, aku mungkin akan menghindar darinya	aku akan mengerjakan tugas tepat waktu dan menghindari sesuatu yang membuatku tidak nyaman dan tidak fokus saat belajar di sekolah (temanku yang bau badan)	saya sudah melaksanakan tugas dengan baik, juga sudah menghindari teman saya secara perlahan agar ia tidak tersinggung	permasalahan saya masih sama seperti minggu lalu, yakni saya bingung memikirkan uang saya habis kemana	saya merasa permasalahan uang semakin serius, saya harus membuat catatan agar saya bisa tau uang saya habis kemana	saya akan membuat catatan untuk data pengeluaran saya	hal yang membuat tidak nyaman, namun siswa sellau bisa melaksanakan rencana perilaku yang dibuatnya sehingga mampu menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Catatan siswa terkait modul : <b>menyenangkan menulis perasaan kita setiap minggu, saya jadi bisa tau apa yang membuat saya tidak nyaman dan mencari jalan keluar permasalahan saya</b>
<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>					
	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
	saya sudah mulai mencatat pengeluaran saya, namun ini merepotkan, semoga saya bisa konsisten	maslaha uang sudah beres, namun belakangan ini saya sering merasa sedih dan bingung tentang pilihan saya untuk masa depan	mungkin saya juga harus mencatat pilihan dan alasan saya memilih pilihan tersebut	saya akan mencari tahu banyak hal tentang keputusan saya saat memilih jurusan, saya akan berkonsultasi dengan guru BK terkait jurusan	saya sudah bertanya kepada guru BK, saya sedang diberi tugas untuk mencari tahu semua hal tentang pilihan jurusan saya dan mencatatnya agar lebih memahami informasi yang	minggu ini aku merasa baik baik saja	aku hanya ingin konsisten dalam melkauakan kewajibanku seperti sebelumnya	semangat, senang dalam menjalankan tugas sebagai siswa dan mempersiapkan masa depan	



					saya dapat					
35	Yoga Sebastian Tarigan	<b>SESI</b>								dinamika perkembangan siswa ini sesuai modul yang ia kerjakan adalah, bahwa di tahap awal adalah merasa tidak nyaman dengan peraturan jam pulang sekolah, namun semakin lama semakin menerima dan dapat menyesuaikan diri. Dalam proses pembelajaran juga berubah karena selalu ada bentuk usaha untuk berubah, seperti mengupayakan tidak terlambat dan
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		Kelebihanku : bisa main game dan bisa bekerja. Fakta Menarik tentang aku : sering membuat orang nyaman denganku dapat membantu orang dengan baik	Sedang mersa kesepian karena tidak ada lagi waktu bermain akibat jam pulang sekolah terlalu sore.Dan merasa kurang nyaman karena tidak punya waktu luang	jika merasa kurang nyaman, saya biasanya pergi ke tempat sepi untuk menenangkan diri. Jika berkaitan dengan tugas sekolah, saya biasanya mengusahakandata n g tepat waktu, taat peraturan dan mengerjakan tugas	saya akan mencoba tidak terlambat dan mencoba lebih sering tersenyum	walaupun berlum bisa total tidak terlambat, tapi seminggu ini saya sudah mengurangi keterlambatan datang kesekolah. Saya sudah lebih sering tersenyum	sudah merasa lebih bahagia tapi tetap masih kekurangan waktu menyalurkan hobi. Dan sudah merasa cukup puas dengan diri karena diberikan hati dan tulang yang kuat untuk bekerja tanpa melibatkan orangtua	saya merasa harus lebih maksimal dalam mengerjakan tugas sekolah, dan lebih menghormati guru, karena terkadang saya suka dengan guru yang ramah dan asik tetapi sering kelewatan jika bercanda	tidak terlambat lagi. Sering tersenyum tidak kesepian lagi	
		<b>SESI 3</b>				<b>SESI 4</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	



		sudah benar-benar tidak terlambat, saya sangat bahagia karena bisa lepas dari masalah terlambat. Dan saya akan selalu berusaha untuk tersenyum. Tapi masih sering merasa kesepian	minggu ini tidak merasa ada masalah. Di dalam kelas juga tidak ada masalah, belajar lebih seru. Saya juga merasa puas dengan hidup saya sekarang karena merasa berhasil mendapatkan teman yang baik,	lebih maksimal dalam belajar, dan mulai merancang masa depan	harus mempertahankan agar tidak terlambat hadir lagi. Karena ini sulit	terlambat satu kali karena selama ini masih minjam sepeda motor milik tatangga. Sedih sekali. Tapi harus tetap tersenyum	saya sedang bahagia karena sedang jatuh cinta dan sepertinya dia juga ada rasa. Walaupun saya masih kurang percaya diri. Cukup puas juga dengan diri saya, belajar makin semangat.	sudah tidak terlalu banyak memikirkan hal yang membuat stress. Ingin lebih santai dan fokus pada hal-hal yang lebih penting	mengupayakan untuk tidak terlambat, dan lebih tenang dalam menghadapi masalah	maksimal mengerjakan tugas.. <b>Catatan siswa terhadap modul ini bahwa ia merasa senang karena merasa memiliki tempat curhat yang membuat merasa aman dan nyaman.</b>
36	Zi'a Aulia Milarti Br Ritonga	<b>SESI</b>								siswa hanya mengikuti 2 sesi penulisan modul, yakni sesi 1 dan sesi 4 sehingga perkembangan yang dilihat hanya bisa di dua sesi dan memiliki rentan waktu 3 minggu dengan sesi 1, siswa disini mengungkapkan bahwa ia berhasil melakukan apa yang ia rencanakan di sesi 1 namun belum maksimal. <b>Catatan siswa terkait modul : saya lega, saya sebenarnya ingin mengikuti menulis ini secara menyeluruh agar bisa lebih maksimal dan bisa</b>
		<b>SESI 1</b>				<b>SESI 2</b>				
		<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	<i>Recognition/initial writing</i>	<i>Examination/writing exercise</i>	<i>Juxtaposition/feedback</i>	<i>Application to the self</i>	
		Kelebihanku : aku sangat tinggi dibandingkan teman perempuan seusiaku. Fakta menarik tentangku : aku adalah anak tunggal, tapi aku tetap mandiri karena selalu membantu ibuku mengerjakan pekerjaan rumah. Badanku kekar karena aku atlet	Bingung dan takut memikirkan masa depan. Di sekolah aku selalu taat peraturan dan mengerjakan tugas, aku juga pengurus OSIS, namun kegiatanku justru membuat aku sering tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan tenang	aku ingin bebas dari segala organisasi dan kepanitiaan agar bisa belajar dengan fokus, namun sepertinya sulit	aku ingin menyeimbangkan waktu agar aku bisa tetap mengerjakan tanggung jawabku sebagai pengurus osis, belajar dan juga punya waktu berbaik dengan temanku	0	0	0	0	

